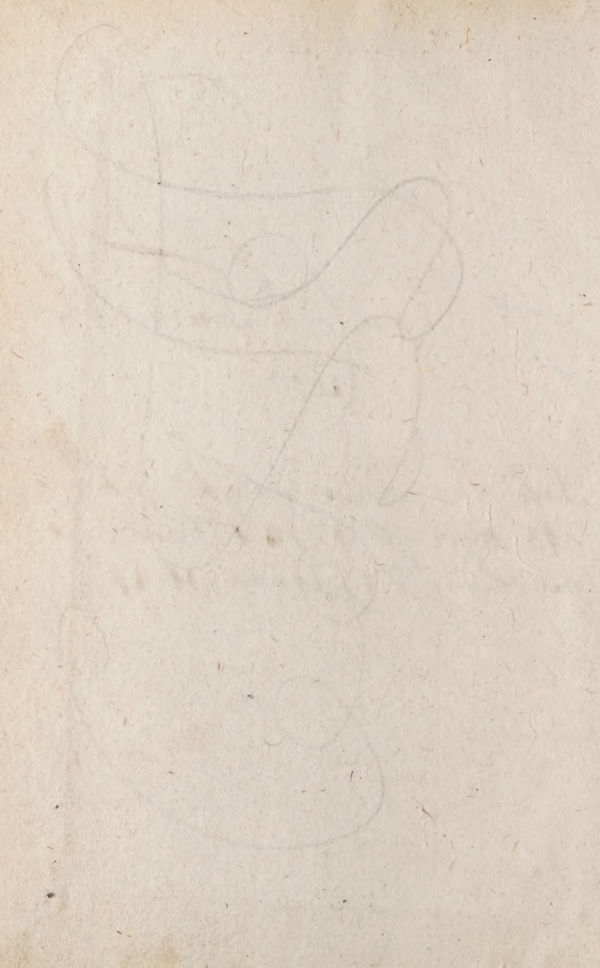
Pieter Cock Tott broeck,

1658

Johan van Beverwijck geboren
d' 15 novemb: 1594 t' Dordregt,
overleden d' 19 Janua; 1647,



IOH. VAN BEVERWYCK
SCHAT DER GESONTHEYT.

Tvveede Druck;

Met veersen verçiert
door Heer

IACOB CATS.

Merckelick vermeerdert soo in de stoffe selfs, gedichten, als kopere platen.



TOT DORDRECHT,
Voor *Matthias Havius*. Gedruckt by *Hendrick van Esch*, woonende in 't Hoff. 1638.
Met Privilegie.

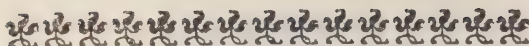

Scha t. der.
Gesont heyt

DE
Gesontheyt spreeckt,
Roerende de uyt-legginge van de Titel-plate, en van het in-houden des VVercx.

HEt is van oudts geseyt, en vry niet sonder reden,
En 'twort als noch gelooft tot op dē dag vā hedē,
Dat Venus haest verflaeut, en oock haer dertel kint,
Indien men Ceres mist, en Bacchus niet en vint.
Doch sooje niet en hout van dese vreemde streken,
Soo wil ick ronde tael, en suyver Hollants spreken;
Een die geē dranck en heeft, en noot vā honger lijt,
Wort haest syn weeligh bloet, en minne-lustē quijt.
Dit was (gelijck ick segh) een spreuck in oude tijden,
En voor de waerheyt selfs bekent aen alle zijden;
Maer nu moet ick eē woort hier brengē aendē dagh,
Dat my tot hoogen lof en eere dienen magh.
Ick ben des werelts oogh, de vreught van alle saken,
Geen dingh kan, sonder my, de sinnē vrolick maken;
Een Rijck (ben icker niet) is maer een lastigh pack,
En kroonen even-selfs geduerigh ongemack.
Ick ben de rechte saus van alle soete dingen,
Die heden zijn bekent, of eertijts omme-gingen:
Ick ben gelijck een Son, daer op een yder wacht,
En waer ick niet en ben, daer isset enckel nacht.
Hebt Ceres byder hant, en al haer beste gaven,
Neemt Bacchus tot behulp, om u te mogen laven,
En

En doeter Venus by, en wat Cupido ſent,
'T is al maer herten-leet ben icker niet ontrent.
In my, in my beſtaet de wellust van het leven,
Dies ſit ick boven al op deſen throon verheven,
Dies treet hier Bacchus toe, en Ceres boven dien,
En Venus komt oock ſelfs mijn eer en hulde bien.
Pomona ſtaeter by, met fruyten in de mande,
En Pales met haer melck, den beſten van den lande,
Oock Thetis, met een korf vol alderhande vis,
En wil niet henen gaen voor ſy geſegent is.
En waerom langh verhael? de Velt en Zee-godinnen
Die zijn my toe-gedaen, als met de ganſche ſinnen,
Mijn autaer wert geviert, mijn tempel is vereert,
Met al dat in het nat, en op het droogh verkeert.
Maer wat dit Boeck vervat, is dienſtigh na te ſporen;
Het leert het recht gebruyck van alderhande koren;
Het leert het recht gebruyck vã Frans en Spaenſche
En van het edel vocht gewaſſen aen dẽ Rijn. (wijn,
Het leert het recht gebruyck van alle wilde dieren,
Die in het groene wout, of op het water ſwieren,
Het leert het recht gebruyck van alderhande vee,
Het leert hoe dat men nut de vruchten van de zee.
Het leert het recht gebruyck van alle boom-gewaſſen,
En hoe men wortels dient de keucken toe te paſſen,
Het leert het recht gebruyck van moes, en eet-baer
En watter indẽ hof of aender heyden ſpruyt. (kruyt,
Het leert na rechte maet, en op den regel ſlapen,
En uyt het echte bed gewenſte vruchten rapen,
Het leert hoe yder man ſyn leger eeren moet,
En hoe men even daer verkeerde gangen doet.
Het leert het recht gebruyck van alle jonge vrouwen,
Het leert een ſwanger wijf haer plichtẽ onder-houwẽ,

Het leert het kraem-geheym, en geeft eẽ vaste wet
Ontrent het baren selfs, en in het kinder-bedt.
Het leert eẽ handigh wijf haer eygen vruchtẽ soogen,
En weder als het dient haer gulle borsten droogen;
Het leert hoe dat een kint dient op te zijn gevoedt,
En wat in dat geval een vader plegen moet.
Het leert hoe dat het lijf by wijlen dient bewogen,
En wat, in yder mensch, de leden dragen mogen;
Het leert de rechte maet daer op men spijse nut,
Het leert wanneer de maegh is noodigh uyt-geput.
Het leert hoe dat een huys of woningh is te bouwen,
En watter voor een wint hier dienstigh is te schouwen,
Het leert met onderscheyt de krachtẽ van de Lucht,
En waerom menigh hert in lange qualen sucht.
Het leert u tot besluyt, veel ongemeene dingen,
Het leert door goet beleyt de quade tochten dwingen,
Het leert hoe swaer verdriet, hoe vrees, en swarte nijt,
En hoe te grooten vreught, of liefde dient gemijt.
Wel aen dan, sooje wenst gesont te mogen leven,
Koom siet hier wat de kunst voor regels weet te gevẽ,
Koom tast in onsen Schat, het wort u toe-gestaen,
Ghy sult uyt mijn vertreck noyt ledigh henen gaen.
Ghy kont hier over-hant verscheyde dingen lesen,
Die u tot groot vermaeck en voordeel sullen wesen,
De kunst is wonder nut, en streckt haer over-al,
Het zy men deftigh is, of vrolick wesen sal.
Wie kan in beter werck syn uren oyt besteden,
Als om gesont te zijn in geest en in de leden?
Wat vreught is sonder dat in eer of machtigh goet?
Die niet gesont en is en vint geen dingen soet.



TAFEL

Van de Capittelen in de Voor-reden.

Van de Capittelen in 't eerste Deel.

Van de Capittelen in 't tvveede Deel.

Van

Andere Tafel van de beſondere dingen die verhandelt vverden.

Dranck.

Kin-

Moſ-

Scheur-


TTI
EIA

Van de Verdorventheydt des Menſchen, ende waer door hy de Sieckten, ende de Doot ſelfs, onder-keurigh is geworden.



Het eerſte Capittel.

DE menſch, het edel dier, by Godes hant geſchapen,
Was, om in ſtage jeught, ſyn luſt te mogen rapen;
Was in het ſchoon prieel: en waer hy immer gingh,
Daer vvas hy aengeſien als heer van alle dingh.
Hy vont een ſchoon geſicht alvvaer de boomen groeyden,
Hy vont een ſoet geluyt alvvaer de beken vloeyden:

Hy vont een ſoeten reuck alvvaer hy neder ſat,
Hy vont een ſoeten ſmaeck alvvaer hy fruyten at.
Waer dat hy quam gegaen de ſoete vogels ſongen,
De viſchen waren bly, de wilde dieren ſprongen,
Het ſchaepjen met den wolf gingh ſpelen in het groen,
En oock het felſte beeſt dat quam hem hulde doen.
Hy vvort aen alle kant getroetelt van de vvinden,
En geen onguere lucht en vvaſſer oyt te vinden;
Daer quam geen felle vorſt die in de leden ſneet,
Daer blies geen Noortſche buy die in de vvangen beet,
Geen koorts, geen vierigh zeer, geen peſt, of peper-koren,
Geen gicht, geen leelick ſchurft, en vvaſſer noch geboren:
Geen damp, geen vuyle miſt, en vielder op den menſch;
Men vont aen alle kant ſyn vollen herten-vvenſch.
Maer na dat hem de ſlangh met liegen had bedrogen,
En van ſyn hooghſte goet door liſten af-getogen;
Doen vvaſt dat hy terſtont in alle qualen viel,
Niet met het lijf alleen, maer even met de ziel.
Eylaes! het vvas verbeurt, al vvat hy had verworven,
En hy vol ſlim bejagh, en in den gront bedorven.
In hem en is geen deel tot aen het minſte lit,
Daer in geen ſlim verderf en ſtage kancker ſit.
Soo is dan uyter aert geen doot in ons gevonden;
Maer ſy is in den menſch een ſtraffe van de ſonden.
Van daer komt ons het quaet, en al het ſvvaer verdriet,
Dat yder menſchen-kint hier op der aerden ſiet.
Wilt ghy daerom een koorts, of ander quael, geneſen,
Of ſoeckje langen tijt in goeden ſtant te vveſen,
Gaet eerſt tot uwen God, en klaeght daer uwe pijn,
Soo kan het heylſaem kruyt u leden dienſtigh zijn.

DE Mensche nae den even-beelde Godes gheschapen, ende met alle heerlickheyt der Ziele ende des Lichaems verçiert, over de gansche werelt, ende al wat daer in is van God gestelt zijnde, indien hy die groote vveldaden erkent hadde met danckbare gehoorsaemheyt, soude met groote eere ende luyster hier in dese werelt geleeft hebben, ende daer na sonder de pijnelicke sieckten, ende de bittere doot te smaken, in het eeuwighe Vaderlant op-ghetrocken gheweest zijn. Maer om dat hy 't listighe schoon-praten van de duyvel te veel gehoors gevende, het gebodt syns Scheppers schandelick over-treden heeft, soo is hy door 't rechtveerdigh oordeel Gods, alderhande smerten, ende de doot selve onderkeurigh geworden: want het loon van de sonde is de doot, ende door de sonde is de doot in de werelt gekomen, gelijck de Apostel spreeckt in den Brief tot de Romeynen. Het vvelcke seer aerdigh van den Heere van *Bartas* vertoont vvert, op den eersten dagh van de tvveede vveke, met dese verssen uyt het François aldus overgeset:

Waer Adam niet verruckt tot ongeregelt mallen,
Den Schepper af-gegaen, den duyvel toe-gevallen,
Syn af-komst, syn geslacht, syn bloet en edel zaet
Dat ware noch gesont, en in een blÿden staet.
Maer nu het eerste paer heeft buyten alle reden
Veracht den grooten God, syn vvetten over-treden,
Soo is de bleecke doot en alderley gevaer
Getreden in het perck, gekomen over haer.
De Sond', het leelick spoock, die heeftet al bedorven,
En om dit ongeval soo is de mensch gestorven.

Van daer komt ons het quaet, van daer gestagen druck,
Van daer komt alle vleesch den gront van ongeluck.

De Sonde dan ende de overtredinge heeft veroorsaeckt, dat de mensche vervallen is van syn vorighe vveerdigheydt, waer door niet alleen de glinsterende stralen van syn Verstant alsoo verduystert zijn, datter naeulicx een teycken van het Godlijck licht meer ingesien en can vverden, maer is oock daer-en-boven syn Lichaem met soo veel qualen ende sieckten besmet, dat het selfde ghevveest zijnde vol van heerlicke gaven des levens, nu een poel gevvorden is van alle onreynigheyt. Daer-beneffens de Elementen, ende de Creaturen van Hemel ende Aerde om des Menschen wille vervloeckt zijnde, spannen van alle kanten teghen hem in, ende in plaetse datse te voren hem van alles goets versagen, en weten nu niet, dan wat ongesont, pestigh, ende doodelick is, tot 'smenschen gebruyck voort te brengen. Het vvelck mede aenghevvesen is op de verhaelde plaetse by d' Heere van *Bartas*, in dese versen:

Met dat de mensch begon hem tegen God te stellen,
Soo voeght sigh alle dingh om hem te mogen quellen:
Want een die uyt de gunst van synen Schepper raeckt,
Die heeft stracx tegen hem al vvatter is gemaeckt.
De lucht gaf fellen vvint, het vvater stuere vlagen,
Het aertrijck giftigh kruyt, den hemel donder-slagen;
Een yder spout den mensch als in het aengesicht,
En denckt voortaen niet meer aen hem te zijn verplicht.
De sterren zijn vergramt, en laten droeve stralen,
Door vreemt en naer beleyt hem in de leden dalen;

De

De maen verkout syn breyn door vuyl en selsaem vocht,
En schiet hem in het lijf een ongesonde locht.
Hier rijst een harde storm, en treft verheve vvallen,
Daer schiet een blicxem uyt, en doet de torens vallen,
En ginder blaeckt een vier dat uyter aerden koomt,
Daer voor dat yder lant en al de vverelt schroomt.
Ach! hoe vvas eens de mensch in hoogen staet verheven,
Doen hy mocht over-al gestrenge vvetten geven!
Doen kond hy met een vvenck of met een kleyne stem,
Al vvat syn ooge sagh doen buygen onder hem,
Het svvijn, den olifant, de leeu, en felle beeren,
Die stilden haer gevvoel alleen op syn begeeren,
En vvaren staegh bereyt om hem ten dienst te staen;
Nu komt een kleyne mugh en doet hem oorlogh aen.

Alsoo hy dan most misschẽ den boom des levens, de remedie voor de doot, ende dat alles van buyten bedorven vvas; soo hingen hem gestadigh alderhande perijckelen boven het hooft, vvaer door hy niet sekerder als een vernielinghe van syn Lichaem, ende de doot te vervvachten hadde. Welcken ellendigen staet des menschen de oude Poëet *Hesiodus* onder de fabule vã *Pandora* bedeckt heeft in syn Griecxe dichten van de vvercken ende dagen, al vvaer hy vertelt, dat om de dievery van *Prometheus*, (dat is den val van Adam) die den Goden het vier ontstolen hadde, de *Pandora* in de vverelt ghesonden is met een doose vol van alderhande quaet, de welcke sy op-doende, menighvuldighe ellendigheyt over den gheheelen aertbodem verspreyt heeft:

Na dat het grilligh vvijf een misslagh had bedreven,
Soo vvaßer al verdriet in dit ellendigh leven;

Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen,
Soo nam het aertsche dal een ander wesen aen:
Want sieckte, moeyte, sorgh en duysent ongemacken,
Die quamen uyt de lucht op aerden neder-sacken;
Sie daer, eylaes! den mensch in druck en stagen noot,
En voor het leste spoock soo quam de bleecke doot.

De Prinçe der Mediçijns beklaeght dan niet sonder reden de ellendigheydt der menschen met dese vvoor- ,, den: De Mensche is svvack in den beginne, ende ,, schreyt om een anders hulpe: in syn vvasdom is hy ,, onvvijs, stout ende heeft ondervvijsinge van doen: ,, afgaende ellendigh, als hy synen voorleden onvoor- ,, sichtigen handel overdenckt. Hierom pleghen die van *Thracien*, ghelijck *Plinius*, *Valerus Maximus*, ende andere schrijven, ende de nabuerighe volckeren, ghelijck *Herodotus* betuyght, alsser een kint gheboren vvas, rontsom het selve sittende, de gheboorte te beschreyen, ende te verhalen vvat al ellende ende verdriet het kint boven het hooft hingh: maer alsser yemant gestorven vvas, dan hielen sy de uyt-vaert met vreught, als van de ghene die nu veel svvarigheyt ende moeyte af-gheleyt hadde. Waer toe dese versen uyt den Poëet *Euripides* by-gebracht werden van *Plutarchus* in syn troost-reden aen *Apollonius*:

Soo haest als eenigh mensch op aerden was geboren,
Soo scheen by al het volck de vreught te zijn verloren;
Een yder was bedrouft, en maeckte groot geklagh,
Om dat men voor het kint niet als verdriet en sagh;
Maer als de bleecke doot had yemant wech genomen,
Dan sagh men enckel vreught als van den hemel komen:

Men

Men nam het voor geluck, men is geheel verblijt,
Een mensch te mogen sien van alle druck bevrijt.

Plinius is in de voor-reden van syn sevende Boeck der Natuerlicke Historie seer vvijt-loopigh om des menschen ellende te beschrijven, soo dat hy in twijffel treckt, of de Nature ons een goede Moeder, ofte een quade Stief-moeder gheweest is; ende seyt tot besluyt, datter veel ghevveest zijn, die voor best oordeelden niet gheboren te werden, ofte ras te sterven: Dit selfde is wijt-loopigh van eẽ Griecx Poëet *Crantor* met dese verssen, ende redenen aen-ghewesen:

Wat leven dat de mensch oyt stelt in syn gedachten,
Daer is maer enckel druck en onlust in te wachten;
Het gaet soo wonder vreemt hier in dit jammer-dal,
Men vint schier anders niet als druck en ongeval.
Is yemant hoogh in geest, en deftigh in verstande,
Soo wort hy metter daet een slave van den lande;
Doet hy gelijck een dwaes syn dingen sonder slot,
Soo is hy staegh veracht en aller menschen spot.
Is hy van kloecken aert, en van gesonde leden,
Soo wil hy staegh het vleesch in vuylen lust besteden;
En is hy veeltijts sieck, hy lijdt een stage doot,
En is een arrem mensch, al is syn rijckdom groot;
Leeft hy ontrent een prins, of krijght hy groote staten,
Hy moet van stonden aen syn oude vryheyt laten;
Wie sigh in't hof geneert die stelle desen voet,
Dat hy geringelt wort, en efter dancken moet.
Indien hy sigh bemoeyt alleen met eygen saken,
Dat is een slecht bedrijf, hoe kan hem dat vermaken?

Is hy een acker-man die koren-landen bout,
Dat is een ſtaege ſorgh die nimmer op en hout.
Indien hy krÿgs-man vvort, ſoo moet hy dickmael moorden,
Oock daer hy vvort onthaelt met gunſt en ſoete vvoorden;
En ſoo hy noyt en vecht, maer lieft de ſoete ruſt,
Soo is hy maer een roof van die het maer en luſt.
Indien hy over zee verhandelt rÿcke vvaren,
Soo lÿt hy ſtagen angſt oock van de minſte baren;
Indien hy binnen 's lants een ſtillen handel doet,
Die geeft hem ſtaegh beſlagh, maer nimmer machtigh goet.
Indien hy voorſpoet heeft, ſoo vvort ſyn hert verheven,
Hy vvort door ſoete vvaen en hooghmoet aengedreven;
En vvort hy veel beſvvaert met druck en tegenſpoet;
Wat is hy als een vvorm die inder aerden vvroet?
Indien hy ſonder gelt beſoeckt de vreemde landen,
Soo treckt hem niemant aen door feyl van rÿcke panden;
En reyſt hy buyten 's lants, en heeft hy machtigh gelt,
Hy ſal met groote vrees geduerigh zÿn gequelt.
Indien hy is geſint om noyt te vvillen paren,
Geduerigh eenſaem zÿn dat noem ick droeve jaren;
Indien hy trouvven vvilt, hy vvort voor eeuvvigh vaſt,
En 't vvÿf, met haer gevolgh, dat is een ſtage laſt.
Indien hy vruchtbaer is en kinders komt te vvinnen,
Al vvas hy eertÿts bly, hy krÿght bedroefde ſinnen,
En ſoo hy ſonder vrucht den echten acker bout,
Syn huys dat gaet te niet. Wat doet de man getrout?
Trout hy een ſchoone vrou, ſy baert hem duyſent plagen,
Hoe licht kan haer gelaet een ydel oogh behagen?
En dat is ſtage ſorgh. Neemt hy een leelick vvÿf,
Soo heeft hy nimmermeer een eerlick tÿt-verdrÿf.
Is 't vvÿf van machtigh goet, de man van kleyne renten,
Het vvÿf ſal ſtaegh vervvÿt hem in den boeſem prenten:

En

En isse sonder gelt, sie daer een stagen last:
Want goet van eene zy is veerdigh op-gebrast.
Is sy van snegen aert, en leestse vvijse boecken,
Soo vvilse meester zijn en haren man verkloecken,
Siet daer een tvvistigh huys. Indiense niet en vveet,
'T is spijse sonder zout, en niet een soeten beet.
Ten lesten, is men jongh, de jeught is onbedreven,
En vvoelt als in een zee van dit ellendigh leven;
En vvorter yemant out, soo naeckt syn hooghsten noot,
Eylaes! syn kranck gestel dat vvorstelt met de doot.
Wat dienter meer geseyt? vvie kan hem neder stellen,
Of hem sal eenigh dingh in geest of leden quellen:
Geen mensch is sonder druck, hoe vrolick dat hy leeft,
Devvijl oock even-selfs een roosjen prickels heeft.
De blijschap even-selfs die heeft een droevigh vvesen:
Want van gestage vreught en heeft men noyt gelesen.
Het is dan alderbest en ver de minste pijn,
Of noyt te zijn geteelt, of haest een lijck te zijn.

Silenus ghevraeght zijnde van *Midas* vvat voor den mensche alderbest vvas, gaf het selve voor antwoort, niet gheboren te vverden, ofte haestelick te sterven. Maer de Philosooph *Epicurus* had groot ghelijck om met hem te spotten, dat hy syn selven niet terstont om en bracht, als hy meende dat sulcx het beste was. Ende daerom en vverden de verhaelde verssen van *Crantor* met geen minder geestigheyt, maer meerder vvaerheyt van een ander Griecx Poëet, met namen *Metrodorus*, aldus verdraeyt:

Wat staet kan eenigh mensch op aerden over-komen,
Daer niet een soet vermaeck kan vverden uyt-genomen?

Noyt ſoo verboſten tijt of ſoo bedroefden jaer,
Of een die leven kan die vvorter vreught gewaer.
Heeft yemant kloeck verſtant ſoo vvort hy ſtaegh gepreſen,
En voor een lant-juvveel met vingers aen-gevveſen:
En is hy ſonder breyn, ſoo is hy ſonder laſt;
Men ſiet oock Prinçen ſelfs met gecken vvel gepaſt.
Is hy gedurigh vvel, en ſonder krancke dagen,
Soo is hy recht bequaem ſyn luſten na te jagen;
En is hy ſvvack van aert, en dickmael niet te vvel,
Schoon hem de doot genaeckt, ten is hem geen gequel.
Indien hy in het hof met Vorſten vvil verkeeren,
Hy kan ſyn lagen naem, en duyſter huys vereeren:
Indien hy ſtilheyt ſoeckt, en maer het ſyne doet,
Syn eygen vooght te zijn dat is gevveldigh ſoet.
Staen hem de velden aen, en gaet hy landen telen,
Dat is een ſoet bedrijf, vvie kan het oyt vervelen?
Wil hy een koop-man zijn, en ſeylen van de ree,
O vvat een machtigh goet ontſtaeter uyt de zee!
Indien hy vvinſte doet, ſoo magh hy vrolick leven,
Hy krijght dan menigh vrient en meer als hondert neven;
En lijdt hy ſtaegh verlies, hy vvort een deftigh man,
Die, al dat werelt hiet, met voeten treden kan.
Wil hy een krijgs-man zijn, ſoo kan hy dickwils maeyen,
Daer hy noyt ploegh en ſont, en noyt en dede ſaeyen;
En ſoo hy d'oorlogh haet, en lieſt een ſtillen geeſt,
Soo is hy vvel getrooſt, oock als een ander vreeſt.
Verreyſt hy buyten 's lants, en kan hy vvel betalen,
Waer dat hy komen magh, men ſal hem vvel onthalen;
Of is ſyn beurſe licht, hy draeght te minder laſt,
Soo dat hy luſtigh is en op geen roover paſt.
Indien ſyn jeughdigh hert genegen is te trouwen
Waer vint men ſoeter vreught als by de jonge vrouwen?

Of is hy meer geneyght om niet te zijn gepaert,
Soo is hy sonder sorgh waer dat hy henen vaert.
Indien het echte bed hem kinders heeft gegeven,
Hy siet, in hare jeught, gelijck een ander leven;
Indien hem uyt het bedt geen echte vrucht en wast,
Soo heeft hy vrouwen-lust, en efter geenen last.
Trout hy een schoone vrou, wat kander soeter wesen?
Sy kan syn gulle jeught, en heeten brant genesen:
Of isse niet te moy, ey keurt haer niet te naeu,
By nachte, lieve vrient, zijn alle katten graeu.
Krijght hy een geldigh wijf, wat kan hy meer begeeren?
Op vrouwen machtigh goet daer kan men lustigh teeren;
Heeft sy in tegendeel maer meynigh by gebracht,
'T is seker dat het wijf hem des te meerder acht.
Indien sy geestigh is, of heeftse veel gelesen,
Sy kan, voor al het huys, gelijck een raetsheer wesen:
Of heeftse geen verstant als van haer doecken-huyf,
De man leeft sonder twist by soo een soete duyf.
Wat meer? is yemant jonck dat zijn de beste tijden,
De jeught is enckel vreught en lust aen alle syden;
Indien den ouden dagh tot synen heert genaeckt,
Siet daer de rechte tijt die hem eerweerdigh maeckt.
Het is dan sonder gront dat veel onsoete menschen,
Of noyt te zijn geweest, of korte dagen wenschen:
Treet ghy in u beroep met onbedachten sin,
In wan-genoegen selfs daer is vernoegen in.

Voorwaer al heeft ons Leven nae den val den meesten glans verloren, soo en is het even-wel soodanigh niet, of 't is ten minsten noch wel voor de doot te kiesen. Wy lesen in de Fabulen van Esopus van een oudt man, dat hy een langen wegh hout ge-

gedragen hebbende, het selve, seer vermoeyt zijnde, by hem neder leyde, ende om de Doot riep: ende dat de doot comende, ende vraeghde vvaerom sy geroepen vvas, hy voor antwoort gaf, om my dit hout op te helpen: soo drae vvas hem de lust van sterven overghegaen. *Antisthenes* sieck leggende, ende van groote pijn roepende, Wie sal my noch van dese ellende verlossen? *Diogenes* een ander Philosooph daer by staende, Dit, seyde hy, soo ghy begeert, sal het op staende voet vvel doen, treckende syn mes uyt. Ick en meen niet, antwoorde *Antisthenes*, van het leven, maer van de sieckte. Want al-hoe-wel veel Philosophen geen sonde daer van en maeckten, om haer leven te verkorten, soo en stont hem even-wel die remedie niet aē. Ende voorwaer *Tamerlaen* verbloemde zijn groote vvreetheyt met een verkeerde barmhertigheyt, als hy alle de Melaetschen liet dootslaen, om de selve, gelijck hy seyde, van haer ellendigh leven te verlossen. Het welck ick wel geloof, genoegh tegen haren danck gheschiet te zijn: alsoo ick dickwils gesien hebbe dat oock stock-oude ende daer by ghebreckelicke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de doot geroepen hadden, de selve beginnende te ghenaken, noch met groote begeerte nahet leven joockten, ende voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

De Menschen, seyt de eerw. *Ioseph Hall* in syn devote Meditatien in't Engels beschreven (*3. Cent. 30.*) en souden voor het meeste deel niet geerne sterven; noch out vverden. Wanneer wy een bedaeght mensche sien, die daer overleeft heeft alle de tanden van synen mont, de hairen syns hoofts, het ghesichte syner

ner oogen, den ſmaeck ſyns gehemelts; dan ſegghen vvy, dat vvy niet geerne comen ſouden tot ſulcken hoogen ouderdom, in de vvelcke vvy beyde, onſe vrienden, ende ons ſelve een laſt ſoude zijn: nochtans indien ons de keur ghegeven vverde op wat jaer wy ſterven wouden, ſoo ſouden wy het altijt uytſtellen tot op het naeſte, ende ons en onbrekẽ geen uytvluchten tot dat verlengh. Ende voorwaer, gelijck den ſelven *Hall* vermaent in ſyn heylighe Op-merckingen, het Leven is in ſyn ſelven goet, ende de Doot quaet, anders en ſoude David, Elias, ende vele voortreffelicke Martelaers niet gevlucht hebben om het Leven te behouden, ende de Doot te ontgaen. Soo en ſoude oock Ezechias daerom niet ghebeden hebben, noch oock onſẽ Salighmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om het leven te bevvaren, noch oock God het ſelve aen den ſynen belooft hebben, tot een loon van gehoorſaemheyt.

Dewijl dan het Leven een geſchenck ende ſeghen is van God almachtigh, ende dat oock de liefde van het ſelfde, een kettingh is, ghelijck *Seneca* ſpreeckt, die ons vaſt hout, ſoo moet een yeghelick de ſoete gemeenſchap van Lichaem ende Ziele met alle middeleñ ſoecken te onderhouden, ende alle vlijdt aenvvenden, om den tijdt ſyns levens in geruſtheyt des Ghemoets, ende vvelſtandt des Lichaems over te brengen.

Van de VVeerdigheyt des menſchen nae Ziele ende Lichaem, ende met wat middel de ſelve in geſontheyt langh by malkander gehouden werden.

Het II. Capittel.

MAer ſchoon al is de menſch door onverſichtigh mallen,
Wt ſyn geduerigh heyl in ſvvaren noot gevallen;
Noch is des niet-te-min het edel menſchen-kint,
Het ſchoonſte dat men weet, en opder aerden vint.
Hy gaet des niet-te-min met op-gerechte leden,
Is deftigh in vernuf, en machtigh in de reden;
Hy ſiet den hemel aen met op-getogen geeſt,
Dat niet en wert geſien in eenigh ander beeſt.
En God de rechte born van alderley genade,
Noch gunſtigh aen den menſch en ſyn geheelen zade,
En heeft niet al-te-mael de krachten wech-geruckt,
Die hy in alle dingh te voren had gedruckt;
Daer is, uyt enckel gunſt, noch ſegen in gelaten,
Die aen het ſvvackſte vleys ſou namaels mogen baten:
Iae vvaer een nieuwen quael in eenigh lant ontſtaet,
Daer geeft de goede God al vveder nieuwen raet;
Maer niet als door verſtant, door vlijt, en kloecke ſinnen,
En laet de vvijſe God ons eenigh voordeel vvinnen:
Tot ſweet zijn vvy gedomt, mits Adam qualick gingh,
En dat is heden noch de prijs van alle dingh.
Soo is dan by de menſch met alle vlijt te trachten,
Hoe dat hy, door de kunſt, ſyn qualen magh verſachten;

Hoe

Hoe dat hy, door de kunst, mocht vveren uytet bloet,
Al vvat hem ongemack of eenigh hinder doet.
'T is vry een nutter saeck gesont te mogen blijven,
Als door een machtigh kruyt de sieckte vvech te drijven;
'T is beter 's vyants heir te vveren uyte schans,
Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.
Men kan een linnen-kleet, met looge, zeep, en assen,
Al vvasset vuyl begaet, vvel net en suyver vvassen;
Maer denckt vry dat het werck niet in syn stant en blijft,
Wanneer men in den vvasch al vry wat harde vvrijft.
'T is even met den mensch hier in aldus gelegen,
Want schoon hy door de kunst verlichtingh heeft gekregen,
Hy vvorter door versvvackt, hy vvorter door ontset,
En staegh soo blijfter yet dat hem van binnen let.
Wel aen dan, Hollants volck, leert na den regel leven,
Hier is dat u ontbrack, in onse Tael geschreven:
De Maeght van onse Stadt, die ghy hier voren siet,
Die is die u de kunst uyt enckel gunste biet.

AL is de Mensche terstont nae den val van syne hooghe heerlickheydt veel vervallen, ende afghevveken, soo is hy even-vvel door sonderlinghe barmhertigheydt Gods ghebleven de heerlickste Creature des aertbodems, ende heeft alles vvat daer in is tot synen lust, gebruyck, ende gebiet behoudé. Hier van spreeckt de Koninghlicke Propheet David in den 8. Psalm aldus tot den Heere:
„ Wat is de
„ mensche, dat ghy syner gedencket? ende des men-
„ schen kint, dat ghy syner aen-neemt? Gy sult hem
„ ten Heere maken over uwer handen vverck: alle
„ dingh hebt ghy onder syne voeté gedaen. Schapen
„ eñ Ossen altemael: daer toe oock de wilde Dieren.

De

„ De Vogelen onder den Hemel, ende de Visschen
„ inder Zee, ende vvat inder Zee gaet. De wijse onder de Heydenen hebben dit oock vvel verstaen, ende roemen doorgaens in haer nae-ghelaten schriften de groote vveerdigheyt van den Mensche. *Mercurius Trismegistus* heeft hem ghenoemt een groot mirakel, een Dier God seer ghelijck: *Pythagoras* de Mate van alle dinghen: *Plato* een Wonder der Wonderen: ende met diergelijcke lof is hy van andere Philosophen beschreven. Den ouden *Zoroaster* na dat hy by syn selven langh overdacht hadde het konstigh maecksel van den Mensche, bersten ten lesten uyt met dese vvoorden: O Mensche, ghy zijt een heerlick werck van de stoute ende alles dervende nature! dese heerlickheyt bestaet soo wel in 't Lichaem, als in de Ziele: alsoo hy met beyde alle andere dieren verre overtreft.

De Ziele is soo edel, ja by-na Goddelick, datse haer somtijdts verheffende boven alle natuerlicke formen ende gestaltenissen, de onlichamelicke dinghen, ende die van alle materie bevrijt zijn, door een vvonderbaerlicke ende gansch vrye kracht des Geests begrijpt. Sy vvert alleen gheschapen; sy is sonder materie, sonder lichaem, gheen veranderinghe, gheen bedervinghe ondervvorpen. Maer wat vvil ick van de Ziele veel segghen, die Goddelick is ende vvy van Goddelicke dinghen, gelijck *Simonides* eertijts seyde, alleen connen segghen, vvatse niet en zijn?

Ende ghelijck de Ziele des Menschen de edelste is van alle andere Zielen, die onder den Hemel zijn, soo is oock een vvoon-plaets van de selve, te vveten

syn

ſyn Lichaem, ſoo verre te boven alle andere Lichamen, dat het een regel ende mate van de ſelve gheſeyt magh vverden. De vvaerdigheyt van het ſelve betoonen onder anderen, eerſt dat het recht opſtaende is nae den Hemel, daer d'ander dieren met het hooft na de aerde gaen bocken: vvaer door een menſche vermaent vvert nae den Hemel te ſien, eñ op Hemelſche ſaken te dencken. De Philoſooph *Anaxagoras* gevraeght zijnde, vvaerom dat hy geboren was? antvvoorde ſeer vvel, Om den Hemel ende de Sterren aen te ſchouwẽ. Sulcx is oock van den poëet Ovidius aen-gevveſen, daer hy ſpreeckt van de Scheppinge:

De beeſten van het vvoud die kijcken na der eerden,
Vry ſlechter als de menſch, en van geringer vveerden;
Maer hy, een edel dier, en van een hooger aert,
Siet na den hemel toe, vvaer uyt hy is gebaert.

Ten tvveeden is het menſchelicke Lichaem het gematighſte van allen, daer d'ander al te waterachtigh ofte te aerdtachtigh zijn: ſulcx blijckt om dat het van alle uyt-muytende dingen even dra beſchadight vvert, als van de ſelve even-veel afwijckende.

Ten derden heeft het Menſchelicke Lichaem de fraeyſte over-een-ſtemminghe van alle ſyn leden: ſoo dat alle Konſtenaers na de ſelve alle haer wercken aenleggen.

Ten vierden is de Menſche in vele van ſyn leden veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende om niet te langh te weſen in't verhalen van alle; hy heeft boven in't Lichaem ſeer groote herſſenen, als

zijnde een redelick ende verstandigh dier, soo dat die van een kleyn mensch vvel eens soo groot zijn, als van den grootsten os. Hy heeft oock by-nae alleen sleutel-beenderen: ende alleen open handen, om alles wat de reden ghebiet, daer mede uyt-te-voeren.

Ten vijfden heeft de Mensch in sigh alleen, 'tgene de gheheele werelt begrijpt, ende wert daerom van de Philosophen wel te recht *Mikrokosmos*, dat is, kleyne werelt, ghenoemt. Hier is Son, Maen, al de Planeten, al de Elementen; gelijck breeder van ons aen-gewesen is in het Gespreck van de nootsakelickheyt der Anatomie.

Laet dan *Epicuris* vry stil swijgen, met syn roepen dat des Menschen Lichaem by gheval gemaeckt soude zijn. Laet mede uyt-ghelacchen werden de onvoorsichtigheydt van *Momus*, die in 't maecksel van 't Menschelijcke Lichaem veel wist te misprijsen. Laet oock vry *Plinius*, ende andere bastaert-Philosophen by ons uyt hebben, die de Nature berispen, datse den Mensche naeckt ende onghewapent op de naeckte aerde in synē geboort-dagh geworpen heeft tot schreyen ende krijten. *Epicurus* ende *Momus* en hebben niet veel antwoort van nooden; laetse hondert jaren versinnen om het fatsoen ende het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten bekennē, dat het niet anders ofte beter en conde gemaeckt vverden, ende dat de minste veranderingh het gheheele vverck soude bederven. Wat belanght het gene *Plinius* seydt, dat d' ander Dieren terstont haer nature kennen, met gaen, vliegen, swemmen; ende dat de Mensche als hy gheboren is nerghens van een

vveet

vveet, als van ſchreyen : Dat de nature d'ander Dieren verſchevde deckſelen ende beſcherm-middelen gegeven heeft, ſchilden, huyskens, borſtelen, vvol, pluymen, hoornen, klaeuvven; maer den menſche naeckt ter vverelt doet comen. Wy ſeggen dat dien ſchrijver niet vvel begrepen en heeft de macht van de Goddelicke gaven, daer den Menſche boven andere Dieren mede vereert is. De Menſche is voorvvaer naeckt gheſchapen: maer om dat hy over alles, dat onder de vvet der Naturen ſtaet, heerſchen ſoude. Want ghelijck de inſtrumenten van de vijf ſinnen vry zijn van alderhande hoedanigheyt, om niet verhindert te vverden in 't zijne te ontfangen (ghelijck in de cryſtalline vochtigheyt van het oogh, en is geen koleur, om datſe alderhande koleuren ſoude connen vatten; ende ſoo gaet het voort in d' ander ſinnen) alſoo en moſt de Ziele des Menſchen, de vvelcke, ghelijck *Ariſtoteles* ſeydt, in macht by na alle dinck vvas, met geen byſonder conſt verçiert vverdē. Het Lichaem moſt oock naeckt eñ ongevvapent vveſen, op dat het dier 't vvelck over d' andere ſoude heerſchen, niet aen een ſorte van wapenen ſoude gebonden blijven. Want hoe onghemackelick, hinderlick, ende qualick-voegende ſoude het zijn, dat de menſche, die tot vvercken des verſtants gheboren is, altijdt ghevvapent ſtont? Ware het niet beter dat hy ſoo geſchapen vvas, dat hy alderhande vvapenen aen en uyt conde trecken, als hy begeerde? Maer God heeft hem voor de naecktheyt ghegheven tvvee dingen, daer d'ander dieren af verſteken zijn. Voor de naecktheydt der Zielen, de Reden, de vvelcke een konſt is voor alle conſten: voor de naecktheydt

des Lichaems, de Hant, een inſtrument van alle inſtrumenten. Door de redenen ende 'tvernuft kan hy alderhande deckſelen ende vvapenen bedencken ende verſinnen, door de handen maken ende ghebruycken. Al iſt dan dat de Menſche ſvvack ende naeckt ter vverelt comt, ſoo can hy ſyn ſelven door de Reden eñ Handen bevrijen van d' ander dieren, ende haer gevvelt af-ſlaen: maer de ſelſte dieren en connen met al haer kracht niet beletten, datſe van de Menſchen niet onder-ghebracht en vverdẽ. Soo dat de Menſche meer hulp heeft van de Reden, als de ſtomme dieren van de Nature: meer van de rappigheyt der Handen, als de ſtieren van haer horens, de vvilde beeſten van haer tanden ende klaeuvven: dewijl hy haer gevvelt door de reden ende Handen ondervvint, ende onder ſyn macht brenght.

Nu vvat aengaet de ſwackheyt ende ſieckten daer de Menſchen ſeer mede gequelt vverden, jae ſommige het leven moede maken, daer toe is de Konſte der Medecine van den barmhertigen God, die alles vvat hy gheſchapen heeft, oock goedertierlick onderhout, dẽ Menſche tot een groot geſchenck ende heelſaem behulp gegeven. Dewijl hy dan van ſyn geboorte af ſwack is, ſoo heeft hy de middelen van deſe konſt ten eerſten van doen. Iae oock voor ſyn geboorte, als de Ouders gheleert vvert vvat tot een goede telinge noodigh is, ende door vvat middelen dẽ onvruchtbaerheyt wech genomẽ kan werden: Door de ſelve konſte leert de Menſche daer na ſyn ſelven wachten vande quade geſtalteniſſe des Luchts, ongheſonde koſt mijden, ende andere dingen doen eñ laten, waer door hy ſonder ſvvackheyt

ende

ende sieckten syn Lichaem in langhduerige gesont-heyt mach onderhouden. Ende al-hoe-vvel yemant mocht dencken, vvaer de Mensche dese verlichtinge van daen soude halen, indien alles om de sonde vervloeckt is geweest; soo staet hier op te antwoorden, dat God de Fonteyne van alle goetheyt, niet alle het goet dat hy de Scheppinghe verleent hadde, door de vervloeckinge uyt-geblust heeft: maer datter uyt sonderlinge ghenade noch genoegh overgebleven is, om het leven der Menschen te onderhouden, ende datter niet alleen quaet onkruyt ende distelen, maer oock ghesonde kruyden uyt de aerde spruyten, volgens het schrijven van dē poëet *Ovidius*:

Het velt dat geeft ons heylsaem groen,
Oock veel dat hinder plagh te doen;
En vvie doch heefter noyt gegaen,
Daer rosen by de distels staen?

Soo is oock elck Landt versien met eyghen ende besondere remedie voor die sieckten, die aldaer nae den aert van de plaetse meest vallen: vvaer van den Boeck der Naturen ons verscheyden exempelē aenvvijst. De Pocken, die in West-Indien (van waer-se door de Spaengjaerts in de Landen van herwaerts over-ghebracht zijn) haren oorspronck hebben, vverden by de Indianen ghenesen met sap van seker hout aldaer veel vvassende, 't vvelck vvy daerom Pock-hout noemen. Die van *Molucke* vverden seer gequelt van eē slange, vvelckers beet doodelick is, dien de in-vvoonders vveten te heelen, met hout

dat in't ſelfde Eylant groeyt. De Blaeuſchuyt een ſieckte deſe Landen by-na eyghen, vint hier oock ſyn eygen remedien, Lepel-bladerē, Beucke-boom, Water-kerſſe, eñ diergelijcke. Ick hebbe in Italien buytē de ſtadt Napels, ontrent het ſtedekē *Puzzolo*, eertijts *Puteoli*, niet verre van de houve van *Cicero*, geſien een kuyl, die alle dieren door eenen vergiften damp doet beſvvijmen: dan daer is een poel ontrent, *Lago d'Agnano* genoemt, die de half-geſtickte beeſten vvederom doet becomen. De in-vvoonders houden hier honden toe, vvaer van ſy voor de vreemdelinghen een ofte meer in den kuyl vverpen, vvelckers ooghen terſtont omdraeyen ende vierigh root vverden, ſoo datſe voor doot neder-vallen, ende oock doot blijven ſouden, ten vvare ſy terſtont uyt-ghetrocken, ende in des Poels ſtil-ſtaende vvater ghevvorpen vverden, ende dan becomen ſy vvederom, ende vverden fris als te voren. Deſe kuyl vvert hierom by de in-vvoonders *Grotta de' Cani*, ofte Kuyl der Honden genoemt. *Leander Albertus* in ſyn Italiaenſche beſchrijvinge van Italien, verhaelt dat *Carel* de achtſte Koningh van Vranckrijck, als hy het Koninghrijck van Napels in-ghenomen hadde, een levenden Eſel in deſen Kuyl liet vverpen, ende dat den ſelfden aldaer ſubitelick doot bleef. Ick heb op die plaets hooren vertellen dat eenen droncken Hoogh-duyts die eyghen proeve ghenomen hadde: maer dat hy ſyn vrienden niet meer en quam boodſchappen van ſyn vveder-varen, als de vrome *Canius*, daer *Seneca* af verhaelt, vvel voornam, maer niet en volbracht. Het ſoude al te langh vallen, om van deſe materie meer exempelen by te brengen, inſonderheyt

derheyt devvijl het gene nu geſeyt is, in alle Landen aen-gemerckt kan vverden.

De medeçijne dan leert ons onderſcheydt maken tuſſchen het ghene de gheſontheydt ende het leven dienſtigh ofte ſchadelick is: ende haer kracht beſtaet ofte om den Menſche in geſontheydt te behouden, ofte ſieck zijnde vvederom gheſont te maken. Om alderhande Sieckten ende Ghebreken te gheneſen, iſſer van verſcheyde Medeçijns in onſe tael geſchreven, ende menighte van remedien over hoop ghehaelt, tot ſeer kleyn voordeel van den Leſer; alſoo het geneſen niet beſtaet in veel recepten, maer in de kenniſſe van de ſieckten, ende de methode ofte maniere om de remedien vvel ende te ghelegener tijt te ghebruycken, het vvelck alle mans vverck niet en is. Maer van de Geſontheyt te bevvaren, het vvelck een yegelick begrijpen, verſtaen, ende volghen can, en is by niemant eens aengeroert. Daer nochtans dit deel der Mediçijne het oudtſte is, als van het welcke, na het ſchrijven van *Hippocrates*, de Konſte ſyn begin ende oorſpronck ghenomen heeft: ende oock verre het nutſte ende ſekerſte. Want al-hoe-wel in deſe bedorven eeuwe weynigh op de behoudenis der Geſontheyt ghepaſt vvert, ende de Menſchen niet veel en bedencken, wat voor een verborgen ſchat de Geſontheyt zy, voor al eer datſe in eenige kranckheydt comen te vervallen:

(*Siet! niemant kent ſyn eygen goet,*
Voor dat hy 't eens ontberen moet.)

nochtans is het beter voor een verſtandigh Menſche, liever met vvat ſorghvuldigheydt deſen ſchat te bevvaren, als den ſelven verloren hebbende, met

moeyte eñ perijckel vvederom te gaen soecken. *Demosthenes* plagh van die vã Athenẽ te seggẽ, datse waren gelijck de boeren, die op het scherm-school haer oeffenende, den schilt elcke reys hielẽ voor de plaets daerse den steeck ontfangen haddẽ, eñ niet te voren eerse hem kreghen. Niet anders doen de gene, die liever van Sicktẽ genesẽ zijn, als haer voor de selve vvachten. Niemant sal dẽ vyant in de stadt latẽ comen, om hem daer na met perijckel uyt te slaẽ: maer sal veel liever alle neerstigheyt aenvvenden om hem daer uyt te houden. Alsoo is het oock lichter met de vvaerneminge van het gene vvy sullen aenvvijsen, de sicktẽ uyt het Lichaem te keeren eñ te houdẽ, als de selve daer nae met de scherpe vvapenen der gheneesmiddelen uyt te jagẽ. De purgerende Medicamentẽ suyverẽ het Lichaem vvel, maer makẽ het daer benevens oock swack ghelijckervvijs (als *Plutarchus*, hier van seer vvel seyt) asch ende seep het linden in den vvasch vvel schoon maeckt, maer oock doet verslijten. De selfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanen daerom met goede redẽ, dat men niet dicvvils, maer alleen als de noot dringht, drancken om te purgeren ofte te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommighe, die alsse vvel goet chier ghemaeckt hebben, terstont met haer pillen in de vveer zijn; al of het droncken drincken dan gheen quaet en conde doen; daer het een soo vvel als het ander 't Lichaem ontroert ende versvvackt. Wie soude dan niet het beste ende sekerste kiesen, ende de Gesontheyt niet liever door goede ordre bevvaren, als de selve, door onordentlicke maniere van leven verloren hebbende, met onsekere middelen gaen soecken?

Waer-

VVaerom de Menſchen in de eerſte tijden veel langer leefden, dan ſy nu doen.

Het III. Capittel.

DE menſchen die vvel eer hier op der aerden vvaren,
Beleefden menighmael de negen-hondert jaren,
Vol kracht en groene jeught: men vont geen droeve pijn,
Geen peſt, geen heete koorts, geen vvreeden ſtereſijn;
Maer nu de grijſe tijt is hooger op-gekomen,
Soo heeft een ſnelle doot de vverelt in-genomen,
Gicht, ſcheur-buyck, kugh, graveel, en ander ongeval,
Die vielen uyt de lucht, en vlogen over-al.
Geef reden, Sangh-godin. De vverelt eerſt geſchapen,
Liet uyt haer gullen ſchoot een machtigh voedſel rapen,
Het vvas of edel zaet, of vvonder ſchoon gevvas,
Al vvat men uyt het velt of van de boomen las.
Geen menſch en vvert geſvvackt door luſt of gulſigheden,
Maer yder ſpit het lant, en oeffent ſoo de leden:
Men at geen leckernij, maer ſlechts gemeenen koſt,
En vvater uyte beeck dat vvas hun ſoete moſt.
De ſterren niet vergift met ongeſonde qualen,
Die gaven enckel heyl, en niet als ſoete ſtralen:
Maer dat ick hooger acht, de menſche nieu geplant,
Quam eerſt als uyt de vorm van Godes eygen hant.
Dat van de Schepper komt, hoe kan het licht bederven?
Dat uyt het leven rijſt, hoe kan het haeſtigh ſterven?
O Groote Leven-vorſt, ô 's menſchen hooghſte goet,
Koom vvoon doch binnen ons, doch meeſt in ons gemoet.

DE mensche van eener vrouvven geboren (seydt de H. Iob in syn 14. Capittel) leeft eenen korten tijt, gaet op gelijck als een bloeme, ende valt af: vlucht als een schaduvve, ende blijft niet. Op de selfde maniere heeft de Prinçe vã de Griecsche Poëten de menschen vergheleken by de bladeren, die van de boomen vallen, ende een ander ('t is nut de versen van de Poëten met de spreucken van de H. Schrifture te vergelijcken, ghelijck ons na den Outvader *Basilius* gheleert heeft den geleerden Hollander in de voor-reden van *Stobæus*) te vveten, *Pindarus*, seyt een Mensche niet anders te wesen, als een droom van een schaduvve, met een bequame ghelijckenis, ghelijck *Plutarchus* oordeelt in syn troost-reden aen „ *Apollonius*. Want vvat isser, seyt hy, slapper ende „ minder als een schaduvve? eñ met vvat vvoorden „ soude noch yemant een droom van de selve connẽ „ uyt-beelden? *Glaucus* gevraeght zijnde na syn gheslacht, gaf eertijts by den Griecschen *Homerus*, ende nu by den Nederlantschen dese antwoorde:

De dochters van het vvout, de frissche boom-gevvassen,
Zijn op bequamen gront de menschen toe te passen:
Haer groen, des somers kroon, dat vvort des winters roof,
En siet een jonger blat verdrijft het oude loof.
Wy groenen inder jeught, en hebben blijde dagen,
Maer vvorden van de doot allencxen vvech-gedragen;
En t'vvijl de tijt verloopt, en onse vruchten leest,
Soo vvort een nieu geslacht dat vvy eens zijn gevveest.

In dese kortheyt van ons leven is vvel ondersoeckens waerdigh, waerom dat de mensche soo verre, en-

ende tot eenighe hondert jaren ſyn leven in de eerſte eeuvve plagh uyt te ſtreckẽ; daer nu ter tijt het leven der Menſchen ſoo kort is, ende voor groot vvonder gerekent wert, als yemant de hondert jarẽ kan halen.

De oorſaken vverden verſcheydelick by verſcheyden Autheuren voor-gheſtelt, dan zijn meeſt vervat in de verſcheyde leſſen, die *Pedro Mexia* in 't Spaens beſchreven heeft, de vvelcke vvy al hier kortelick ſullen aenwijſen.

Ons eerſte Voor-ouders Adam eñ Eva, als zijnde ſonder eenigh ander middel van de eygen hant Gods geſchapen, zijn buyten twijffel geweeſt van de aldergematighſte complexie, die ſy met goeden regel van leven te houden vvel bevvaerden, ende alſoo haer leven verre uyt-ſtreckten. Waerom oock de kinderen van ſoo gheſonde Ouders geſproten, ende van ſoo edel ſtof op-gheleyt, mitſgaders oock de kints kinderen, die van nature ſoo lange leefden, moeſten mede na haer Ouders gematighde complexie aerdẽ: totter tijdt toe dat door veranderinghe van eeuvven (door de vvelcke ghemeenlick alle dinghen vergaen ende veranderen) de menſchelicke nature begoſt te krencken ende te vervallen, ende dat de tijdt van 's menſchen leven korter begoſt te werden. In dien tijt hadden ſy noch een ſake, die haer mede te langer dede leven, de vvelcke ons nu veel ontbreeckt; te vveten, groote matigheyt in Spijs ende Dranck, eñ van beyde luttel verſcheydenheydt. Want ſy en vviſten niet van ſoo veel ſoorten van ſpijſe; noch oock om de ſelve op alderhande manieren van leckerheyt toe te maken; vvaer door by ons veelderley ſieckten ſpruyten, ende dien volgende de doot dickwils

vvils veroorſaeckt vvert: gelijck ſeer ſtichtelick aenghevveſen is by den vvijſen *Seneca*, in ſynen vijf-entnegenſten brief. Men gheloofr oock vaſtelick dat de kruyden eñ vruchten van dier eeuvven onghelijck van meerder cracht ende voedtſel vvaren, danſe nu ter tijt zijn, vermits datſe uyt nieuvve aerde ſproten ende vvieſſen, ende niet uyt weecke ende ongeſonde gront, gelijck hier tegenvvoordigh is: want de Sontvloet heeft haer vettigheydt veel benomen, ende het zee-vvater ettelicke maenden daer op ſtaende, heeft haer weeldige vruchtbaerheyt ſeer beſchadight. Een goet vrient, die de natuerlicke redenen neerſtigh onderſoeckt, meent dat d'Oude haer ſpijſe al meeſt raeu gebruyckten, ende dat het vier ons de voornaemſte oorſaeck is van cort leven. Al vvat vvy eten vvert meeſtendeel door het vier ghekooct, het vvelck het beſte ende fijnſte eerſt uyt-treckt (gelijck men ſiet in de Brande-vvijn, dat de voorloop, het ſubtijlſte ende crachtigſte is) ende doet vervliegen, eer dat het in ons lichaem ofte op tafel comt. Sulcx bevvees hy; dat den reuck, die wy met den vvaeſſem van gheſode ofte ghebrade ſpijſe in-trecken, ons niet alleen en verquickt, maer oock verſadight, ghelijck in 't volghende Capittel uyt het exempel van *Democritus* ſal blijcken, ende oock te ſien is aen de ghene, die in de keucken langh over de Spijſe gaen, dat haer den hongher gheheel vergaet. Soo ſeydt de Poëet *Horatius* dat de magerheydt, koortſen, ende alderhande ſieckten in de vverelt ghecomen zijn, nae dat *Prometheus* het vier uyt den Hemel gheſtolen, ende de menſchen mede ghedeelt hadde. Ende dat men hier teghen ſoude vverpen, dat Oſſen ende Koeyen

geen

geen ghesode ofte ghebrade en eten, ende even-vvel soo lange niet en leven als de menschen; dient voor antvvoort, dat de menschen, alsoo sy boven alle ander dieren het aldergematighste ende volmaeckste lichaem hebben, ghelijck in 't voorgaende Capittel is vertoont, soo behoorden sy oock soo veel langer te leven als haer volmaecktheyt grooter is; daer men nu ter contrarie siet, dat vele ende oock verachte dieren in langhduerigheyt des levens de Menschen verre te boven gaen. Waer over de Philosooph *Theophrastus* stervende (*Seneca* noemt hier qualick *Aristotelem*, dewijl de selve in 't vijfde Boeck van de telinghe der Dieren op het 10. cap. schrijft dat de Mensche, naest den Olifant, de langhst-levenste is van alle de dieren) de Nature beschuldighde, dat hy Herten ende Kraeyen, die daer niet aen gheleghen vvas een langh leven; ende de Menschen, die daer veel aen hingh, een kort leven ghegheven hadde: vvant indien haren tijdt langh ghevveest vvas, dat sy dan van alle consten ende vvetenschappen volcomen kennisse souden connen becomen hebben, ghelijck *Cicero* betuyght in 't derde Boeck vā syn *Tusculaensche Questien*. Maer de Nature te willē beschuldigen, dat is een proçes, ghelijck *Seneca* vvel seydt, een Philosooph ofte vvijs man niet betamende. Hier beneffens staet noch aen te merckē, dat Adam de crachten der kruyden, plantsoenen, ende steenen bekent waren (het vvelck syn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant sedert die tijt heeft connen verstaen ofte begrijpen. Het vvas een groot behulp des levens, ende der ghesontheyt, ende om de sieckten te genesen (alsser eenige waren) 't gebruyck

van

van ſlechte, ongemenghde, ende nochtans volcomen remedien; na-latende de fenijnighe vermengelinghe van Antimony, Quicſilver ende dierghelijcke, die nu ter tijt ſonder onderſcheydt in de Sieckten te maken, van de Quacſalvers, ende andere dvvaſen tot groote ſchade des lichaems, ende verkortinghe des levens in-ghegeven vverden. Ende dat meer is, in de voorledene eeuvven ſoo vvas des menſchen gheſontheydt ende leven grootelijcken gheholpen ende onderhouden door den loop des Hemels, ende invloeyinge der ſterren ende planeten die doen ter tijdt jonſtiger vvaren, als ſy nu zijn: om dies vville datſe ſoo veel aſpecten, conjunctien, eclipſen, ende andere impreſſien, gelijckſe by de Sterre-kijckers genoemt werdẽ, niet geleden en hadden, waer uyt deſe veranderingen eñ vernieuvvingen op 't aertrijck eñ d'elementen geſprotẽ zijn. Boven deſe, eñ andere redenẽ, die uyt de nature ſoudẽ mogen getrockẽ werden, behoort oock de oorſake van 't lange levẽ in dien tijde, toe-geſchrevẽ te werdẽ de voorſienigheyt Gods, die het beliefde dat hy aldus lange leven ſoude, eñ dat de voor-ſeyde oorſakẽ malcanderẽ behulpſaem waren: op dat van twee menſchẽ alleene veel geborẽ ſouden vverden, ende dat het menſchelicke geſlacht vermenighvuldighen ſoude. Wy mercken oock mitſdien dat de menſchen niet ſoo langhe leven en ſouden nae de Sont-vloet, als van te voren, dat God Noë in de Arcke liet gaen, ende behiel meerder getal van mannen ende vrouvven, dan hy in 't beginſel geſchapen hadde, op dat de vverelt binnen korten tijdt vvederom bevvoont ſoude vvorden. Die noch ten tijde van Abraham ſoo vvoeſt vvas, datter gheſchreven

ſtaet

ſtaet, van hem ende Loth ſynen Oem, dat den eenen het ledige lant ten Ooſten, den anderen ten Weſten tot ſyn ghebruyck in-nam, ſonder yemants teghenſeggen: daer de vverelt in de volghende tijt ſoo vermeerdert is, dat ſy van menſchen krielt, ende dat het ſchijnt indien der noyt oorlogh, peſtilentie, ofte diergelijcke plagen den menſche over-quamē, dat de werelt den in-woonders te kleyn ſoude vallen.

Den Oudt-vader *St. Auguſtijn* ſprekende van deſe dingen, ſeydt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan vvy, niet alleenlick in gheſontheyt ende langh leven, maer oock in ſtature ende groote, ghelijck dat blijckelick is in menighe boecken, graven, ende ghebeenten, die onder groote geberghten ghevonden zijn ghevveeſt, in ſulcker voeghen dat men vvarachtelick ghelooft, dat de ſelve vvaren gebeenten van de menſchen die voor ofte ten tijde van de Sondt-vloet leefden. De voorſeyde *St. Auguſtijn* ſeyt, dat doē hy vvas in *Vtica* (een ſtadt in *Afrijcken* gelegen) aldaer 't ghebeente van eens menſchen lichaem ſagh, t'welck ſoo groote kaecx-beenderen hadde, ende ſoo ghevvichtigh vvas als de beenderen van hondert menſchen van ſynder eeuwē. Hier op hebben miſſchien geſien de fabulen ende Poëten, die ons veel van de krachten, ende ongelooffelicke ſterckten van de oude reuſen vertellen.

Antonio de Guevara Raedt eñ Predicant van Keyſer Carel ſeydt in het derde boeck van ſyn Spaenſche Brieven de reden te zijn dat de menſchē in die tijden grooter vvaren, om datſe ſoo vroegh niet by en ſliepen, ende dat de mans perſoonen niet voor haer dertigh, noch de vrouwen voor haer twintigh ja-

jaren en trouden: ende dat men nu dat werck begint, eer men te degen bequaem, ende tot behoorlicke jaren gecomen is, ſoo dat de ſtoffe die tot de vvaſdom ghedyen ſoude, door het by-ſlapen verdaen vvert. Maer wat den loop van het langh leven aengaet, die is al over lange tijdt geſteut, *Solon* een wijſe van Athenen heeft het menſchen leven bepaelt met ſeventigh jaren. Alſoo ſeydt Moſes, en naer hem de koninghlicke Propheet David in den 90. Pſalm deſe
„ woorden: Ons leven duert ſeventigh jaren: vvan-
„ neert hoogh comt, ſoo zijnt tachentigh jaren: en-
„ de wanneert coſtelick geweeſt is, ſoo is het moey-
„ te ende arbeyt geweeſt; vvant het vaert ſnel vvech,
„ als vlogen vvy daer van. Hierom beklaeght hem, ſchrijft *Seneca*, het meeſte deel van de menſchen over het ongelijck van de Nature, dat wy vooreē kleyne tijt gheboren vverden, dat onſe jaren haeſtigh doorloopen, ſoo dat het leven, behalven in ſeer weynige, dickwils op-hout als het maer begonnen heeft.

De machtighe Koningh *Xerxes*, als hy ſyn groot legher overſien hadde, ſchreyde daer over, om dat ſoo veel duyſenden ſoo haeſt ſoude comen te ſterven. Het vvelck ſeer aerdigh uyt-ghebeelt vvert in den Spiegel van de Edele Heere *Iacob Cats* met deſe verſen:

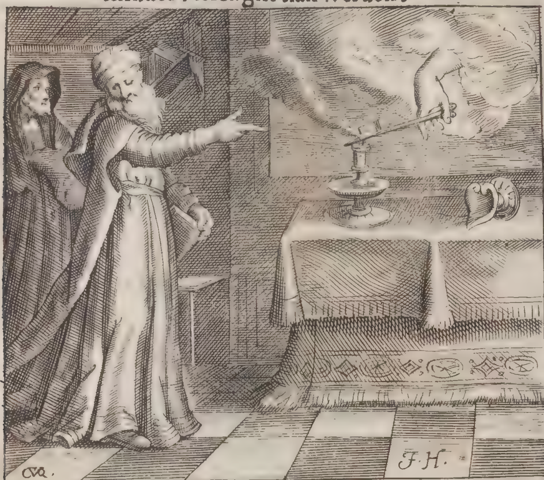
Men houdt dat Xerxes *op den dagh,*
Als hy ſyn grooten leger ſagh,
Als hy ſyn ruyters over al
Sagh draven in het groene dal,
Stont treurigh midden in het heir,
En ſlough ſyn hooft en oogen neer,

Men

Men ſagh genoegh aen ſyn gebaer
Dat ſyn gepeys vvas vvonder ſvvaer;
Een van den raet, een deftigh man,
Die vraeghter hem de reden van,
Die vraeght vvat datter is gebeurt
Dat ſoo een machtigh Prinçe treurt,
Daer hy geen man in 't leger ſiet
Die hem niet lijf en leven biet.
De Koningh ſprack: Ick ſie de macht,
Die niet dan mijn bevel en vvacht;
Ick ſie hier menigh dapper helt
Sich moedigh toonen in het velt,
Ick ſie het, en noch even-vvel
Soo baertet my een drouf gequel;
Want ſegh doch eens, na hondert jaer,
Waer ſalſe zijn dees groote ſchaer?
Eylaes! verſtoven als een kaf,
Eylaes! verſchoven in het graf:
Dit ſey de vorſt, en tot beſluyt,
Soo berſten hem de tranen uyt.

Dit dan aldus zijnde moet een yeghelick vermaent weſen, dat hy dit leven, het welck van ſyn ſelven ſoo kort is, door quade ende ongeregelde middelen niet meerder en verkorte, maer dat hy veel liever alle neerſtigheyt ende ſorge aenwende, om door matigheyt ende ſoberheyt, ter eeren Gods ende tot dienſte van ſynen even-naeſtē, de kortheyt van het ſelve uyt te ſtrecken, ende ſoo veel mogelick is te verlengen.

Of het leven door de Konſte ofte eenigh middel verlenght kan werden.



Het IV. Capittel.

HEt is een hart geſchil, en over langh gedreven,
Hoe ons de gronden ſtaen van dit ellendigh leven,
En of God aen den menſch, als door een ſtale Wet,
Syn dagen heeft beſcheert, ſyn palen heeft geſet:
En of hy met beleyt, en door beſette reden
Een vaſter leven-kracht kan brengen in de leden,
Dan of een yders tijt ſoo vaſt verſegelt ſtaet,
Dat hem geen kunſt en helpt, geen hinder oyt en ſchaet.

Hy die van al het stuck de gronden soeckt te kennen,
Die tale naer het vverck van al de soete pennen,
Die onse Beverwijck *te samen heeft gebracht,*
Daer vvert het diep geheym getogen uyter nacht.
'T is dan mijn voorstel niet hier dieper in te treden,
Want tot soo grooten vverck behoeft een langer reden;
Maer om hier kort te zijn, soo segh ick heden dit,
Een yder nemet op tot syn bescheyden vvit:
Het eynde van den mensch is aen den mensch verholen,
De middels even-vvel syn yder een bevolen;
Ghy doet vvat u betaemt in sieckt' en ongeval,
En vveest dan voort getroost hoe God het schicken sal.

INdien de Natuere ons Lichaem, ghelijck het van God almachtigh gheschapen vvas, hadde connen onderhouden: soo en soude geen Genees-konste in de vverelt van noode zijn ghevveest. Dan alsoo het selfde niet alleen door invvendighe ende aengeboren oorsaken de verganckelicheyt onderworpen is, maer oock gestadigh van buyten besprongen ende beschadight vvert, soo isser nootsakelick eē Konste gevonden om de Sieckten te genesen, ende de Gesontheyt te bevvaren, ende dien volgende 't Leven, het welck kort is, door goeden reghel te behouden, ende soo veel mogelick is, te verlengen. Maer hier tegen wert van sommige op-gevvorpen: Dat den tijt onses levens van alle eeuwigheyt vast ghestelt is, ende datter over sulcx geen middelen connen gevondē vverden, om 't gene dat God eens besloten heeft, te doen veranderen. Over dese ghevvichtighe sake hebben vele fraeye geesten haer herssenen, eñ verstant gescherpt, ende aen beyde zyde, soo voor de vastigheyt, als voor

de beweeghlickheyt van onſen tijt, ſoo veel redenen by-gebracht, dat de aldergeleertſte genoegh te doen hebben, om dit ſtuck eens gheheel vaſt, ende buyten eenige twijffelingh te ſetten.

Dat den tijt van ons leven vaſt geſtelt is, ende dat onſe daghen bepaelt zijn, daer vvy niet over en connen treden, en betuyght niet alleen de H. man *Iob:* maer vele van de vvijſte Heydenen ſchijnen in dat gevoelen te zijn gevveeſt, als onder anderen *Ariſtoteles, Seneca, Plutarchus*. Ende by *Homerum* geeft *Hector* ſyn huyſ-vrou, die, vreeſende voor ongeluck, hem badt dat hy tegen den vyant niet ſlaeghs ſoude gaen, deſe antvvoort:

Lief vveeſt voor my doch niet beſvvaert,
Want niemant in het graf en vaert
Dan als op hem de Nood-dvvangh druckt,
En hem ten grave neder ruckt;
Dat is van outs een ſtale vvet,
Die alle menſchen is geſet:
Geen jongh, of kloeck, of bandigh man,
Die dit gevvelt ontvvijcken kan.

Ende by *Virgilium* ſpreeckt *Iupiter* de volghende woorden:

Gaet ſtelt dit voor een vaſten gront,
Een yder heeft ſyn vviſſchen ſtont,
Een yder ſyn geſetten dagh,
Die niemant oyt voor-by en magh;
En Turnus die nu deftigh ſtrijt,
Die heeft al mede ſynen tijt,
En na de ſaken heden ſtaen,
Soo is het nu met hem gedaen.

Dit

Dit meenen de Mediçijns de nootſakelicheyt van haer konſte vvat tegen te zijn, gelijck den gheſetten tijt oock tot dien eynde haer, van ſommige voor-geſchoten wert, ende ſoudẽ het daerom liever houden met de gene, die leeren dat den tijt van ons leven beweeght ende veranderlick is; ende ghelijck een kaers Die in de ſon, vvint of reghen ſtaet, ofte een dief in heeft, haeſtigh uyt-gaet ofte verbrant, ende die daer van bevvaert, ofte op ſyn tijt geſnoeẽ wert, veel langer duert, dat het even eens gaet met het leven, ende de geſontheyt onſes Lichaems. Bewijſen derhalven dat vele van ſteꝛcke ende gheſonde complexie door quaet levẽ, ende ander ongeval vroegh tot haer doot comen, daer in tegendeel ſommige ſlappe ongeſonde luyden tot een hoogen ouderdom geraken, om datſe op de mate, ende volghens de regulen van de konſte leefden. *Plato* ende *Ariſtoteles* ghetuygẽ van een ſeker Philoſooph, met namen *Herodicus*, dat al was hy na 't oordeel van een yegelick van de aldereerſte nature, ende geheel uyt-teerde, even-vvel tot ſyn hondert jaren gekomen is. *Galenus* verhaelt datter een Philoſooph t' ſynen tijde ghevveeſt is, die een boeck uyt-gegeven hadde, vvaer in hy leerde op vvat manier ende door vvat middel men den ouderdom, ende dienvolgende de doot ſoude connen ontgaen. Eñ al-hoe-vvel dit met recht van *Galeno* beſpot vvert: ſoo heeft even-vvel de ervarentheyt gheleert, dat de Konſt niet heel te vergeefs en vvas. Want de Philoſooph nu al tot de tachentigh jaren gecomen, ende ſoo uyt-geteert zijnde, dat hy niet als vel over 't gebeente en had, heeft even-wel ſoo veel met ſyn konſt te vveegh ghebracht, dat hy niet als heel langhſaem

ende ſoetjens ten langen leſten uyt en gingh. Het ſelve getuyght *Galenus*, die ſeer out ghevvorden is, van hem ſelven eñ andere, de vvelcke ſchenen geboren te zijn om haeſt te ſterven, even-wel door de Konſte langen tijt onderhouden wierden. Eñ de Philoſooph *Seneca*, die op vele plaetſen de nootſakelickheyt van den geſetten tijt ſeer hart drijft, als of die noch door neerſtigheyt, noch uyt genade eenigh verlengh conde krijgen, ſchrijft even-wel in ſynen 58. brief; In-
„ dien de werelt die niet minder als wy ſterffelick en
„ is, door voorſichtigheyt buyten het perijckel ghe-
„ houdẽ vvert, ſoo can oock ten deele onſe voorſich-
„ tigheyt het Lichaem langer op-houden, indien wy
„ de vvelluſten, waer door het meeſtendeel vergaet,
„ connen bedvvingen, eñ in den toom houdẽ. Sulcx beveſtight hy oock met het exempel van *Plato*; ende beſluyt ten leſten, dat de Matigheyt den ouderdom can verlengen. Ende *Virgilius* die te voren de dagen vaſt ſtelden, ſeyt van *Dido* de Koninginne van Carthago, de vvelcke uyt onverdult over het vertreck van *Eneas*, haer ſelven het leven benomen hadde:

Sy leyt verbeten van de doot,
Niet na den regel van den Noot:
Maer inder haeſt, en al te ras,
Oock eer haer tijt gekomen vvas.

Ende niet alleen dat de Wijſen onder de Heydenen hier in los gaen, ſelver de Theologanten weten naeulicx dit ſtuck ſoo vaſt te ſetten, datter gheen vvaerſchijnelicke redenen ſouden teghen ghebracht connen vverden. De Medicijns vvetende, dat het

ſorge-

ſorgelick is buyten de palen van ſyn beroep te gaen, en ſteken haer ſelven hier ſoo verre niet in, datſe haer ſouden laten voorſtaen dit gheſchil te connen neder-legghen. Even-vvel overlegghende, dat hare konſte niet te vergheefs van den al-wijſen God den menſche gegeven is, ſoo houden ſy dit met de reden beſt over een te comen, dat God den menſche een tijt des levens geſtelt heeft, ende dat hy hem volgens die bepalinge een geſtalteniſſe ende gematigheyt des Lichaems gegeven heeft, om tot ſoodanighen tijt te mogen in vveſen blijven: maer dat vveynigh menſchen tot haren bepaelden tijdt gheraken, ſommighe door verſuym ende onachtſaemheyt om haer goede ende ſtercke nature vvel te bevvaren, ende met goede middelen haer Lichaem van ſieckten te bevrijden, andere door vallen, verdrencken, quetſen, ende diergelijcke ongeluck. *Aſclepiades* (ſchrijft *Plinius 7. 38.*) ſtondt eertijdts ſoo vaſt op deſe konſte, dat hy met de Fortuyne dorſt een vvedſpel aengaen, nimmermeer voor een goet Medicijn te vvillen gehouden vveſen, indien hy oyt vverde ſieck bevonden: ende dat oock vvinnende, viel in ſynen hoogſten ouderdom doot van de trappen, ſonder immermeer van eenige ſieckte bevanghen te zijn ghevveeſt. Soo dat het ghemeen ghevoelen van de Medicijns is, dat ſy door hare konſte den Menſche brenghen tot ſyn gheſtelde tijdt, daer hy lichtelick anders door eenigh onghemack niet toe en ſoude gheraken. Alſoo ſeyt *Cicero lib. de Fato*, indien het vaſt gheſtelt is, dat den ſiecken niet en ſal ſterven, dat oock met eenen vaſt gheſtelt is, dat hy den raet van een Medicijn moet ghebruycken. Op de ſelfde manier ſpreeckt *Seneca*

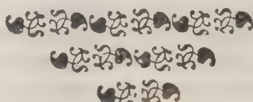
in de 36 natuerlicke queſtie van ſyn tvveede Boeck: „ Al ſchijnt de Geſontheyt door Gods ſchickinge te „ vveſen, ſoo moetſe nochtans den Medicijn toe-ge- „ ſchreven vverdẽ, om dat door ſyn hant de weldaet „ van Gods ordinantie ons toe-comt. Soo dat het gebruycken van middelen ganſch niet en ſtrijt tegen Gods voorſchickinghe. Daer van hebben vvy een levendigh exempel in den koningh *Hiſkia*, de welcke al vvas hy vvel verſekert door de bootſchap van den Propheet, dat hy niet ſterven en ſoude, geboot even-vvel een plaeſter van vijgen op ſyn geſwel te leggen. Den Apoſtel ſchip-breuck lijdende ontrent het Ey-lant *Maltha*, ende vvel vvetende dat niemant van de gene, die in 't ſchip vvaren, blijven ſoude, ofte een hair van ſynen hoofde krencken: ſiende even-vvel dat de bootſgheſellen het ſchip ſochten te verlaten, ſeyde hy tot den Hooft-man, ende de Krijgſ-knech-ten: Soo deſe in het ſchip niet en blijven, ſoo cont ghy lieden niet behouden vvorden.

Daer zijn mede noch veel Medicijns, die met de natuerlicke redenen eñ de ervarentheyt willen ſtaen-de houden, dat men oock door de Konſte de natuer-licke palen van 's menſchen leven over-treden kan. Want al-hoe-vvel men de fondamenten, op dewelc-ke ons leven gebout is, niet altijdt even goet en kan onderhouden: ſoo kan men nochtans de ſelve een langen tijt onderſtutten, de natuerlicke vvermte en-de in-geboren vochtigheyt (vvaer in het langh ende kort leven beſtaet) verquicken, verſterckẽ, ende on-derhouden. Sulcx ſiet men in de gene die aen een te-ringe ofte uyt-droogende Kortſe gaen quellen, datſe noch lange tijt door vochtige verkoelende, ende ver-

ſterc-

ſterckende remedien in't leven by na tegen de nature ghehouden vverden. Het exempel van den vvijſen *Democritus* is hier toe aen-merckens vveerdigh. De vvelcke als hy van ouderdom uytgingh, eñ de doot ſcheen op de lippen te hebben, ſiende ſyn ſuſter haer ſeer beklaghen, dat ſy door ſyn over-lijden het aenſtaende feeſt vã de Godinne *Ceres* niet en ſoude connen houden, ſtelden haer te vreden, ende hiel ſyn ſelven noch in't leven tot dat het feeſt over was door den reuck van werm broot, gelijck *Laërtius* ſchrijft, ofte gelijck *Athenæus*, door den reuck van honigh, eñ ontſliep alſoo ſachtjens na drie daghen, dat het feeſt duerde, als hy hondert ende negen jaer out ghewor-den was. Heeft dat *Democritus* ſtock-out, ende op het leſte zijnde, in ſyn ſelven, hebben dat andere Medi-çijns in andere krancken connen doen, ende met eenige hert-verquickende remedien de Ziele, de welcke ſcheen met ghevvelt uyt te willen vlieghen, noch een tijt op-gehouden: ſoo meenen ſy dat ſulcx veel meer ende bequamer in gheſonde ende wel-varende perſonen can geſchiedẽ, alſoo het lichter is de krachten te onderhouden, als te herſtellen. Wy ſullen dan beſluyten, dat het leven op die manier can verkort ende verlenght vverden. De Propheet *David* ſeyt in den 54 Pſalm, dat de bloet-gierige ende godlooſe de helft van haer dagen niet en ſullen vervullen, ende in tegen-deel belooft God den genen, die haer Ouders eeren, een langh leven op der aerden. De gemelte koningh *Hiſkia* doot kranck leggende, ende de bootſchap des doodts door den Propheet *Eſaia* al ontfangen hebbende, vverde even-wel ſyn leven noch vijftien jaren verlenght. Ick en ſal niet dieper in deſen

dool-hof treden: dan de gene die hier breeder af onderricht vvil vvesen, die can na sien vvat in een Latijns boeck, dat ick hier van uyt-gegeven hebbe, by veel ghelecrde ende treffelicke mannen aen my gheschreven is.



Dat het schrijven van de bevvaringe der Gesontheyt dienstigh ende nootwendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant sal misschien hier tegen konnen drÿven
Dat geensins noodigh is van dit beleyt te schrÿven,
Vermits dat kruyt, en dranck, en salf is sonder vrucht,
Ten zy dat yemant queelt, of in benautheyt sucht.
Dat noyt de Medeçÿn en dient te zÿn gebeden,
Als yemant vvacker is, en van gesonde leden:
Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
En dat het vvaerheyt is, al vvat de VVaerheyt seyt.
Maer, Vrienden, hoort een woort: indien de menschen waren
Als in den ouden tÿt en langh-voorleden jaren,
Men hoefde geen behulp van eenigh heylsaem gras,
Vermits en spÿs en dranck voor yder heylsaem vvas:
Vermits oock boven dien meest al de menschen aten
Alleenlick voor den noot, en geensins boven maten,

Dies

Dies was haer lichaem sterck haer geesten wonder fijn,
Want al vvat voetsel vvas, dat was hun medecijn.
Maer nu meest al het volck genegen is te braßen,
En met een stagen lust op haren mont te paßen,
Syn hun de leden meeps. En segh my doch een reys,
Wie ißer recht gesont en dat in voller eysch?
Gans weynigh, naer men siet: misschiē van hondert menschen
En ißer niemant soo gelijck het is te vvenschen;
Daer hapert altijt vvat aen 't een of 't ander lit,
Vermits een stil bederf in ons verholen sit.
Maer God de Sone spreeckt van recht gesonde lieden,
En raet hun t' haren dienst geen meester oyt t' ontbieden.
Maer, vrienden, letter op, en vat de sake vvel,
Wat eertijts is geseyt is heden ons bevel.
Dient u van desen Boeck, en laet de Medecijnen,
Ghy kont u swacken aert door kunste doen verdwijnen;
'T is jae soo grooten deught dat yemant 't syne spaert,
Als dat hy over zee om groote winste vaert.

ONs soude misschien noch teghen-geworpen connen werden, dat den gesonden alles gesont is, ende dat wy derhalven te vergeefs schrijven van de middelen, om de gesontheyt te bewaren. Want ghelijck de Poëet *Ovidius* seyt *3. de Ponto 4.*

Die groeyt, en bloeyt in goeden staet,
En hoeft geen dranck of meesters raet;
Maer voelter yemant droeve pijn,
Die roepe dan een Medecijn.

Het selfde leert *Plato*, *Celsus*, ende daer toe werden oock eenighe plaetsen ghetrocken van *Hippocrates*. Maer vvat vvillen vvy grooter getuygenis hebben, als van de Heere *Christus*, die by den Evangelist ghesevdt heeft, dat de gesonden den Mediçijn niet van

doen

doen en hebben, maer de krancken. De redē schijnt dit oock mede te brenghen, dewijl men siet dat elck dier van naturen, ende uyt syn selven vveet na te jagen dat hem goet is, ende dat quaet is te schouwen. Sulcx en bevvijsen niet vveynigh de huys-lieden, die ten plattē lande verre van de Doctoren geseten zijn, ende even-vvel ghesont ende vvel te pas tot hooghen ouderdom comen, sonder immermeer eenigen raet van Doctoren ghedaen te hebben: daer aen d'ander zyde de borgers, die vol op hebben van alle remedien, ende op haer gesontheyt schijnen te leven, dickvvils sieck zijn. Dat oock de naem selve van de Medicijne ofte Genees-conste schijnt de Gesonden uyt te sluyten, alsoo de selve geen genesinge van doen en hebben: maer wel de Siecken.

Wy sullen hier nu kortelick op antwoorden. Ende vvat het laetste belanght: de gene die eerst de namen aen de Konsten gegeven hebben, doen sy maer begonnen, ende noch heel rouw ende onvolmaeckt vvaren, hebben de eere gehadt, dat die namen gebleven zijn, al gebeurde het, datter na vvat by-quam, het vvelck onder die naem niet begrepen conde werden, ghelijck ick met de meeste Konsten soude connen bewijsen. Al ist dan, dat de Genees-konste alleen schijnt te strecken tot ghenesinge der Sieckten: soo moet nochtans dit deel, 't welck de Gesontheyt leert bevvaren, niet uyt-ghesloten blijven: jae kan oock het genesen soo gemeen verstaen vverden, dat het de *Hygiene* begrijpt, devvijlse leert ghenesen de Lichamelicke svvackheyt, ende de ontroeringe des Gemoets.

Het is oock vvaer dat de nature ons vvel leert, het goede

goede na te volgen, ende het quade te mijden: maer alſoo de ſelve ons niet pertinentelick de mate, hoedanigheyt, tijt, ende maniere aengeweſen en heeft, ſoo is de Konſte van noode geweeſt, de Nature niet alleen vergeſelſchappende, maer oock leydende, wijſende, ende hare goede beginſelen voltreckende. Dat de boeren langh in geſontheyt leven, is om dat ſy van haer ſelfs ende onvvetende yet doen, 't vvelck deſe conſt ghebiedt. Sy leven ſober, wercken neerſtigh, ſlapen vvel, ſoo dat al vvat ſy eten ſoo vvel verteert vvert, datter naulicx eenige humeuren connen overſchieten om ſieckten te maken. Even-vvel als de Sieckten haer over-vallen, ſoo comen ſy lichtelick te ſterven, om datſe niet vvetende vvat haer goet ofte quaet is, geen maet in eten, drincken, vvercken, ende ſoo voorts en vveten te houden. De borghers zijn dickvvils ſieck, om datſe meer letten om goet chier te maken, als op haer gheſontheyt: liever in de herberghen op de gheſontheyt van andere drincken, als datſe haer eygen geſontheyt door ſoberheyt ſouden bevvaren.

Wat aengaet de authoriteyt van ſommighe treffelicke Schrijbenten, die ons tegen ſchijnen te vveſen. Wy ſegghen voor-eerſt op *Hippocratem*, dat hy de Konſt vande geſontheyt te bewarẽ niet en verwerpt: maer alleen te kennen geeft, dat men de gevvoonte, ſomtijts eens dient te veranderen, om het perijckel dat door ghevvoonlicke dinghen can comen. Want dewijl de Menſche veel onverwachte dingen gheſtadigh ondervvorpen is, ende het ſelfde niet alle tijdt gebruycken en can, ſoo moet nootſakelick een eenparige gevvoonte periculoos zijn. Want indien men ge-

gedvvongen is ſubijt yet ongevvoons te gebruycken, ſoo comt men daer groote ſchade door te lijden.

Op het ghene dat Hippocrates een ſobere maniere van leven in de ſiecken ende gheſonde miſprijſt, ſeggen vvy dat hy de geheele ſobere diete vervverpt, om dat de fouten daer in begaen, niet wel en connẽ verdragen vverden ſoo van de ſiecken, als van de geſonden, gelijck Galenus dat breeder uyt-leyt. Maer vvy nemen hier de maniere van leven vry vvat ruymer. In de ſelfde ſin can verſtaen vverden, het gene Hipp. ſeydt van het vvater, als het niet ſimpelick quaet en is, dat men het dan vvel ſonder onderſcheydt mach gebruycken.

Dat *Celſus* ſeyt, dat een die geſont is, hem aen geen vvetten en behoeft te binden, maer vry alderhande koſt magh gebruycken, en moet niet toegeſtaen werden; alſoo de leſſe van Galenus veel beter is, dat men hem van alle quade eñ ongeſonde ſpijſe moet vvachten: het vvelck *Avicenna* mede beveſtight.

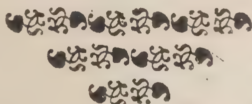
'T gene Plato ſchrijft, dat de gheſonde lichamen gheen behulp der Medicijne van noode hebben, is te verſtaen van Medicamenten, die vvy bekennen met onſen Hippocrates dat in geſonde Lichamẽ niet alleẽ ondienſtigh, maer oock ſchadelick zijn. Want alſſe gheen quade humeuren, ſeydt Galenus, in't lichaem en vinden, ſoo nemẽ ſy de goede vvech: waer door het Lichaem ſeer verſvvackt wert. Ende deſe, ghelijck de Heere *Chriſtus* ſeyde, en hebben den Medicijn niet van doen. Dan dit is te verſtaen van de ghene die heel vvel te pas zijn, ende de aldervolmaeckſte ſoorte van Gheſontheydt hebben. Maer hoe veel zijnder van deſen ſlagh te vinden, ende dieder

der al gevonden werden, hoe lichtelick comense metter tijdt, ofte door eenige ongelegentheyt te veranderen? Andere die op desen trap der Ghesontheyt niet geklommen en zijn, ofte die van naturen swack, graveeligh, gichtigh, ofte eenige ander quellingh onderworpen zijn, moeten wel met gestadige sorghvuldigheyt onse regulen vvaer-nemen, ende volghen het verhaelde exempel van *Herodicus*, ende andere; als oock van een Venetiaens Edelman, *Lodevvijck Cornaro*, ende den wel-geleerden *Leonardus Lessius*, die beyde in openbare schriften van haer selven ghetuygen, dat sy van naturen swack ende sieckelick zijnde, ende apparent om haest te sterven, nochtans door goede ordre te houden tot een hoogen ouderom gheklommen zijn.

Hier uyt kan genoegh blijcken, dat de *Hygieina* ofte de Konste om ghesont te leven alle Menschen van vvat staet ofte conditie sy oock zijn, in alle hoecken van de werelt, in oude ende jonge lichamen, ende t'allen tijden dienstigh ende nootwendigh is. Van dit deel der Medicijne moet nae mijn ghevoelen verstaen vverden 't ghene van *Democritus* gheschreven is, in een Brief aen *Hippocrates*, dat alle Menschen behooren te verstaen de Konste der Medicijnen: vvant dit en past niet op het ander deel, het vvelck leert de Sieckten genesen, alsoo het selfde een kloeck ende eervaren Medicijn vereyst; maer vvel op het ghene de Ghesontheyt leert bewaren, het welck een yeghelick behoort te vveten, die syn leven lief heeft. Ende daeromme plagh de keyser *Tiberius* te spotten met de gene, die nae haer dertigh jaren den raet van een ander van doen hadden, om onderscheyt te ma-

maken vvat haer lichaem dienſtigh ofte ſchadelick vvas. De keyſer *Antonius Philoſophus* had deſe Konſte ſoo diep in-geſogen, dat hy tot bevvaringhe van ſyn gheſontheydt niet alleen niemants raet van doen en hadde, maer dat hy oock ſelve aen andere raet conde geven. *Petrus*, nae ſyn natie toe-genaemt den Spaengjaert, ende in't jaer 1276. Paus van Roomen onder den naem van *Iohannes* den XXI was in deſe Konſte ſoo ervaren, dat hy ſelve daer door in voorſpoedige gheſontheyt leefde, ende oock van die materie voor de nacomelinghen treffelicke boecken naliet. De Ouden, ſeyt *Hippocrates*, en hebben hier van niet beſonders geſchreven. *Plato* getuyght dat de eerſte na-ſaten van *Eſculapius* de ſelve niet veel gebruyct en hebben. Ende ſoo meent oock *Galenus* dat deſe Konſte ten tijde van *Homerus* niet ghevveeſt en is. Het vvelck niet te vervvonderen is, alſoo de ſelve, om de ſterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede ſpijſe, ende ander dinghen, niet ſeer noodigh en vvas. Maer als de Menſchen haer matigheyt, ende ſobere maniere des levens begoſten na te laten, ende de koſt ſochten niet om den hongher te verſlaen, maer den ſelfden te vervvecken, duyſent manieren vindende om de ſpijſe op het leckerſte toe te maken: ſoo zijn hier uyt alderhande ſieckten, ende quellingen het Menſchelicke Lichaem over ghecomen. De grootſte van de Medicijns, ſeydt *Seneca*, ſchrijft, dat de Vrouvven het hair niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen: het vvelck men nochtans beyde nu ſiet, niet om dat de nature vã de Vrouvven verandert is, maer het leven; waer door ſy den ſelven leugenachtigh maken. Hy verſtaet *Hippocratem*

tem, op wiens tijt sulcx waerachtigh was, om de matigheydt ende soberheydt van de Vrouwen; maer onwaerachtigh ten tijde van *Seneca*, ghelijck *Galenus* die kort-bondige Spreucke van *Hippocrates* mede uytleyt. De menschē dan allencxkens af-wijckende van de matigheydt der Voor-ouderen, ende van erger tot erger vallende, soo heeft de ervarentheyt ten leste de Konste voort-gebracht. Waer toe behooren de *Hygieinà* ofte de Middelen der Gesontheyt van *Diocles*, *Asclepiades*, ende *Galenus*: als oock de *Hygieinà Paraggelmata* ofte de Gesonde vermaningē van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van de welck *Suidas*; ende *Asclepiades*, van de welcke *Celsus* ghetuyght, zijn vergaen. Die van *Galenus* en behagen sommige niet, soo om dat hy in dit stuck wat duyster is, als oock om dat hy seer breet weyt in eenige dingen, die nu niet te pas en komen, gelijck daer zijn badt-stoven, vrijven, smeren, ende dierghelijcke. Van *Plutarchus* is dit werck wel ende gheleerdelick uyt-gevoert; maer hy en heeft in soo weynigh bladeren de geheele materie niet konnen verhandelen. Wy sullen de voet-stappen van dese treffelicke mannen na-volghen, ende alles nae de ghelegentheyt van ons Lant reguleren.



Van de Gesontheyt, ende hare weerdigheyt.



Het VI. Capittel.

GEsontheyt, edel dingh, van u ist dat wy schrijven,
Op dat u soete lucht by ons sou mogen blijven,
Op dat een yder mensch mocht kennen uwen aert,
En hoese dient geviert, en hoe te zijn bewaert.
Gesontheyt, schoon Juweel voor alle dingh te prijsen,
Wie kan na rechten eysch u eer genoegh bewijsen?
Ghy zijt een rijck geschenck dat van den hemel daelt,
Dat als een gulde Son hier opder aerden straelt.

Schoon

Schoon yemant van het volck tot hoogen ſtaet verheven,
Magh, boven ſyns gelijck, in glans en eere leven,
Getroetelt van een prins oock na ſyn vollen vvenſch,
Soo ghy hem niet en ſtreelt, vvat iſset van de menſch?
Schoon yemant machtigh vee, door Godes milden ſegen,
Schoon yemant groot beſlagh van landen heeft gekregen,
Schoon yemants rijcke ſchat vervult een ganſche ſael,
Ach, ſonder u behulp, vvat iſset al-te-mael?
Schoon yemant voor hem ſiet een tafel vol gerechten,
Die ſtaegh vvert aengediſt met hondert ſlucxe knechten,
Schoon yemant vvort getoeft met alderhande vvijn,
Sit ghy niet aen den diſch, 't is al maer enckel pijn.
Schoon yemant hoort den ſangh van hondert ſoete kelen,
En hoort een geeſtigh volck op gulde ſnaren ſpelen,
Als ghy maer henen gaet en uyt de kamer vliet
Soo is de ganſche vreught niet anders als verdriet.
Schoon yemant is geplaetſt daer met een aerdigh Jocken
Veel geeſten beſigh zijn om blyſchap uyt te locken;
Eylaes! de ſoete praet bevalt de gaſten niet,
Ten zy ghy aen het volck u ſoete gunſte biet.
Schoon dat de Sonne ſchijnt, dat alle kruyden groeyen,
Dat al het boom-gevvas ſtaet luſtigh om te bloeyen,
En dat de koelen Mey ons brenght den ſoeten tijt,
'T is vvinter even-vvel ſoo ghyder niet en zijt.
Schoon yemant heeft de keur van duyſent ſchoone vrouvven,
En magh het puyckjen ſelfs van alle maeghden trouvven;
Godinne, ſonder u en heeftet geenen val:
Want al vvat honigh ſcheen, en is maer enckel gal.
Wat dienter meer geſeyt van alle vverelts ſaken,
Die niet geſont en is vvie kan hem vrolick maken?
Wel aen dan, vvieje zijt, gaet ſoeckt dan aldermeeſt
Geſontheyt aen het lijf, geſontheyt aen den geeſt.

DIt is den Loffangh van de Godinne *Hygieia*, dat is, Ghesontheyt, die van *Iulius Scaliger* seer ghenuchelick ende vol van gratien ghenoemt vvert, ende uyt het Griecx van *Ariphron Sycionius* met de selfde gratie in onse tale over-ghe'set is. Diergelijcke Lofsangh is mede van de Gesontheyt ghemaeckt by den Poëet *Orpheus*. Want de Griecken siende op de groote gaven, ende weerdigheyt van de Gesontheyt, hebben de selve onder het ghetal van de Godinnen gestelt, ende een onder haer met namen *Critias* seyde de selve te vvesen, de aengenaemste voor den Mensche onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh eertijdts het beelt van de Gesontheyt seer ge-eert te vverden, alvvaer de vrouvven het hair van haer hooft sneden, ende dese Godinne op-offerden. Wy bevinden oock uyt de schriften van de Griecken, dat sy in haer maeltijden nae het vvasschen van de handen terstont malcander toe-brachten den dronck der Ghesontheyt. Het vvelck vvy vvel fraeykens weten nae te volghen met een grooten roomer, die vvy daerom oock een *Santé* noemen, op eens anders gesontheyt; ende dickvvils tot ons eygen onghesontheyt uyt te drincken: Andere onder de Heydenen, al hebbense de Gesontheyt niet aen-ghebeden voor een Godinne: soo hebbense even-vvel haer hooge vveerdigheyt eñ nootsakelicheyt genoegh te verstaen gegeven. Als *Phyrrus* de groote Koningh van *Epirus* den Goden offerde, en plagh niet te bidden om meerder koninghrijcken, om victorie over syne vyanden, om eere, gelt, goet, ofte andere dinghen, daer de Menschen gemeenlick seer na haken: maer vereyschte alleen Ghesontheyt gelijck of hy die hebbende, de reste wel volgen soude.

de. De koningh *Antiochus* als hy tegen de *Galaten* te velt gingh, docht in den slaep dat hem Alexander verscheen, ende vermaende, dat hy voor het slaen met den vyant de Gesontheyt tot het vvoort gheven soude: het vvelck hy volghende, een groote victorie over syn vyanden verkreegh. De vvijse Philosooph *Pythagoras* en plagh anders geen groeten in syn brieven aen de vrienden te ghebruycken, als *Vaert vvel*. Het vvelck oock daer nae syne discipulen ghevolght hebben, als de Ziele eñ het Lichaem niet beter zijnde, eñ waer in alle onse tijdelicke welvaert in begrepen is. Ia het teycken dat sy onder malcanderen gebruycktẽ, noemden sy *Hygieia*, dat is, Gesontheyt, eñ druckten dat uyt met drie circulẽ door malcanderen gevlocht, uyt-belende de Grieckſche letteren van de Gesontheyt. Ende voorwaer sonder de Gesontheyt kan nerghens volcomen vreught zijn. Want of de Fortuyne al uyt een vollen schoot alle haer gaven mildelick op ons uyt-storte, eñ de Gesontheyt alleẽ ontbrack, soo en soude van al het andere geen recht gebruyck, noch eenigh vermaeck connen voort-comen. Wat sal yemant vermaken een tafel vol vande beste Spijse, die een quade ende vvalghende Maegh heeft? Wat ghenuchte kan yemant hebben in een schoone vrou, die voor ofte achter lam is? Wat helpen kisten vol gelt voor een die sieck te bedden leyt? De Poëet *Horatius* seyt seer vvel:

Het vat moet eerst gesuyvert zijn,
Of soete most vvert suere vvijn;
Wat baet doch rijckdom eenigh man,
Als hy die niet gebruycken kan?

Laet ons dan dese Gesontheyt in vveerde houden, ende vry dencken dat vvy in de vverelt niet kostelicker en besitten, als desen verborgen schat.

Tis nu tijt dat wy gaẽ ondersoeckẽ wat de selve zy. Alle Menschen, seyt *Galenus*, meenen datse ghesont zyn, alsse door het ghebruyck van de leden, de natuerlicke eñ tot het leven noodighe vvercken sonder eenigh beletsel connen uyt-voeren. Soo houden wy de Maegh voor gesont alsse vvel teert, den Voet als hy gaen can, het Oogh als het vvel siet. Maer voor sieck werden by een yegelick gehouden, die sulcke vvercken ofte niet, ofte qualick connen doen. Ende alsoo in de gene, die dese gevvoonlicke ende natuerlicke officien des Lichaems uyt-voert, tvvee dingen bevonden vverden, de vverckinghe selve, ofte de macht daer van: blijckt hier uyt, dat de Gesontheyt bestaet ofte in't doen, ofte in 't connen doen. Maer dat de Gesontheyt juyst aen het doen selve niet en hanght, can men daer uyt af-meten, dat de gene die slapẽ, ofte op eenige andere maniere rusten van vele vvercken stil staen, ende vele leden, noch roeren, noch op eenighe ander maniere oeffenen, de welcke nochtans gesont zijn. Soo dat *Galenus* vvel seyt, dat niet in het vvercken, maer in het connen wercken de Gesontheyt bestaet. *Horat. 1. Sat. 3.*

Schoon dat Hermogenes by vvijlen stille swijght,
Hy heeft een soete stem die in den hemel stijght.

Ende voorvvaer een yegelijck oordeelt hem recht voor ghesont, niet alleen als hy syn behoorlicke vverckingę doet, maer oock als hyse niet en doet, en slechts doen kan: eñ die en magh met recht niet

sieck

ſieck geſeyt vverden, die de natuerlicke vvercken niet en oeffent, als hy kan; maer dieſe niet en kan oeffenen, als hy vvil.

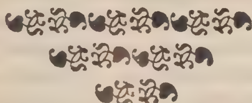
Om nu volkomentlick de nature van de Geſontheyt te verſtaen, dient verder onderſocht, waer uyt deſe macht om de natuerlicke vvercken te oeffenen haren oorſpronck heeft, ende door vvat oorſaeck dē eenen tot die vvercken bequaem is, den anderen onbequaem. Dewijl dan tot alle vvercken twee dingen van noode zijn, de Faculteyt, gelijck mē die noemt, ofte de Ziele met haer faculteyten ofte krachten bekleet, de welcke de voornaemſte oorſake is van alle vverckinghe, ende vvaer door het lichaem vverckt: daer na het Inſtrument, daer de Ziele haer vverckinge mede doet, ſoo en kan men de oorſaeck hier van op de Ziele niet leggen. Want de Ziele en kan niet beſchadight vverden, maer blijft altijt even de ſelve, ende onveranderlick, ſoo langh de menſche leeft, eñ doet de eygen vvercken, als ſy maer de eygen inſtrumenten heeft; daerom ſeyt *Ariſtoteles* dat eē out man ſoo vvel ſoude ſien als een jongh man, vvanneer hy maer het oogh hadde als eē jongh man. Dat de menſche dan nu gheſont, nu ſieck is, daer van moet de oorſaeck inde geſtaltenis van het inſtrument geſocht vverden. Want vvien al de leden natuerlick gheſtelt zijn, die is bequaem om alle wercken te doen.

De gheſtaltenis ofte conſtitutie van elck lidt is tvveederley, de eene eſſentiael ofte ſelfſtendigh, de andere accidentael ofte toevalligh. De ſelfſtendige ontſtaet uyt de materie eñ forme van de ſubſtantie, vvaer uyt dat ſy haer nature en weſen heeft. De toevallighe volght de eerſte, ende is een diſpoſitie van

qualiteyten ofte gheſtaltenis van gematigheden ende ander toe-vallen in elck lidt, ende het naeſte inſtrument, vvaer door de ſelfſtendige forme kracht heeft, ende alle vvercken uyt-voert, ende volghens de verſcheydenheyt van de ſelve verſcheyden vverckt. In de ſelfſtendighe geſtaltenis en beſtaet de Geſontheyt niet. Want de ſelve is, ſoo langhe als de menſche leeft, onveranderlick: alſoo de ſelfſtendigheydt ofte het vveſen van een ſaeck vermeerdert noch vermindert en kan vverden, maer is gelijck een getal, ende alleſins vvaer ſy bevonden vvert, daer is ſy gheheel: maer de Geſontheydt blijvende de ſelfſtendighe forme, ende het ſelfde vveſen, kan verandert vverden, een ende de ſelve menſche is nu gheſont, ende dan ſieck. Daerom moet liever de Geſontheydt in de accidentele ofte toe-vallige gheſtaltenis geſtelt vverden. Want deſe is veranderlick, ende de ſelfſtendige in haer geheel blijvende, vervalt tot verſcheyden vele veranderingen, volghens den ouderdom, koſt, lucht, ende andere omſtandigheden: ende deſe verandert zijnde, ſoo vverckt de Ziele, hoe-vvel altijdt even de ſelve ende onveranderlick blijvende, in een ende het ſelve lichaem anders en anders: ende hierom en ſiet het oogh van een out man ſoo ſcherp niet als het oogh van een jonghman: een ende de ſelve Maegh teert nu wel, dan qualick.

Hier uyt is nu lichtelick te beſchrijven wat de Geſontheyt is, te vveten, de macht om te connen uytvoeren de natuerlicke vvercken van het menſchen lichaem, voort-comende van een natuerlicke conſtitutie ofte geſtaltenis van alle de leden. De goede geſtaltenis beſtaet daer in, dat alle de Leden vvel ghetem-

tempert zijn in hette, koude, vochtigheydt, ende drooghte, dat sy haer natuerlick fatsoen hebben, ende aen malkanderen vvel ende bequamelick gevoegt zijn. Als van dese drie yet ontbreeckt, dan wert de goede gestaltenis van elck lidt beschadight, ende van de natuerlicke ghesontheyt berooft. Hoe sulcx te wachten zy, sal in 't naervolgende geleert vverden.



Waer in de Gesontheyt bestaet.

Het VII. Capittel.

WIe wenscht gesont te zijn, die moet hem staegh gewennen;
Syn vvesen in te sien, syn eygen aert te kennen:
Hem die syn huys bevvoont, is nut dat hy verstaet:
Hoe dat het met den gront, met dack, en kamers gaet.
Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te vveten,
Wat kost hem dient gemijt, en vvat te zijn gegeten;
De spijs geeft ons het bloet; en is het voetsel quaet,
'T is seker dat het lijf in haest te gronde gaet.
Noch dienter by gevoeght hoe datter aen de leden
Geen spijs en dient geschaft, als op besette reden;
Een keers gaet dickmael uyt door al te gullen roet,
Het leven van den mensch door grooten overvloet.
Ten vierden dient besorght, dat ons de quade lusten,
Niet storen in den geest, en al het lijf ontrusten;

Het vleys dient alle tijt gehouden in den bant,
Doch meest vvanneer de jeught in onse leden brant.
Ten lesten, soo ick kon, ick vvoud' een yder geven
De rechte vvetenschap om vvel te mogen leven:
Wel, vrienden, soo je vvenst hier in te zijn geleert,
Maeckt dat je desen Boeck en synen Schrijver eert.

DE vermaerde *Cicero* heeft seer wel ghe schreven in't tvveede boeck van de Officien, dat de Ghesontheyt ghesteunt ende onderhouden vvert door de kennisse van ons Lichaem, ende wel acht te nemen op de dinghen die ons vorderlick ofte schadelick connen zijn: daer beneffens in een matigheydt van spijs, ende dranck, in 't nae-laten van vvel-lust, ten lesten in de Konste, de welcke alle dese dingen wel leert.

Alsoo vvy nu voor-ghenomen hebben van dese Konste al hier te handelen, soo sullen vvy oock nae malcanderen uyt-legghen vvaer in de kennisse van ons Lichaem bestaet, ende vvelck die dinghen zijn, die het selve vorderlick ofte schadelick connen zijn. Van het laetste sullen vvy in het volghende Capittel spreken, ende in dit teghenvvoordighe van het eerste.

De ghene, seyt *Hippocrates*, die van de maniere des levens vvil schrijven, moet voor-eerst de natuyre van den Mensche vvel kennen, ende onderscheyden connen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: ende te oordeelen, vvat deelen in hem de overhandt hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginsel niet en kent, ende wat in 't Lichaem de overhandt heeft, soo en can hy niet voor-stellen 't gene den Mensche dien-

dienſtigh ende beſt is. Volghende dan onſen Leermeeſter, ſoo ſeggen wy, dat het menſchelicke Lichaem niet uyt een, ghelijck ſommige van de Ouden gelooft hebben, eñ wel te recht van *Hippocrates* in ſyn Boeck van de menſchelicke Nature weder-leyt wert, maer uyt deſe vier, Aerde, Water, Lucht, eñ Vier, beſtaet, ende ſynen oorſpronck heeft. Eñ al iſt dat deſe vier Elementen van verſcheyden, ende contrarie hoedanigheden zijn, ſoo werdẽ ſy even-wel door eẽ onderlingẽ ſtrijt, niet anders als verſcheyde ſtemmen ende inſtrumenten in de Muſijcke, tot een goet accoort gebracht. Dit accoort moet weſen, na de nature vã het deel vereyſcht. Soo ſiet men dat in vlees ende been meeſt aerde is: in 't bloet, meeſt vvater: in de geeſtẽ, meeſt lucht: in de natuerlicke vvermte, meeſt vier. Ende nae het Element, dat d'overhant heeft, wert yet geſeyt te zijn werm, kout, vochtigh, ofte droogh, ofte dit vveder te ſamen vverm ende vochtigh, vverm ende droogh, kout en droogh, kout ende droogh; het vvelck acht ſoorten zijn van ongematighde Temperamenten: maer als de vier gematigheden niet bovẽ malcander uyt en muyten, dat is de rechte Gematigheydt. Deſe Gematigheden werden in de Menſchen verandert ofte natuerlicker wijſe, ghelijck men ſiet in de jaren, dat yemant anders van complexie is in ſyn joncheyt, als ouderdom, en de jaren die tuſſchen beyden zijn: ofte door verſcheyden maniere van leven; ſoo can goede koſt een quade complexie verbeteren, ende quade een goede bederven. Hier uyt blijckt datter tvveederhande Complexie is, een aengeboren, ende een van buyten aen-ghecomen, van vvelcke by de Ouden ge-

geſeyt is, dat de Gevvoonte de tvveede Nature was.

Met deſe vier Elementen comen over een de vier Humeuren van ons Lichaem, te vveten Bloedt met de Lucht, Gal met het Vier, Phlegma met het Water, Melancholy ofte ſvvarte Gal met de Aerde.

Deſe Humeuren, die al te ſamen, in de aderen by malcanderen zijn, ende oock gemeenlick onder den naem van Bloet begrepen vverden, hebben in de Lever haren oorſpronck uyt de Spijſe, die wy eten. De vvelcke, het zy datſe vleeſch, viſch, ofte aerd-ghevvas zy, van gemengelde Elementen eens voort-gecomen is, op die ordre, die de Poëet *Lucretius* in ſyn tvveede boeck aengevveſen heeft:

Wanneer het dorſtigh lant met regen vvert beſproeyt,
Dan is het datter kruyt op alle velden groeyt;
Van kruyden vvaſt het vee, en alle vvilde dieren,
Die vveder aen den menſch ſyn tafel connen çieren;
Maer 't vvort oock vvel geſien dat in het groene vvout,
Met enckel menſchen vleeſch het vvilt ſyn maeltijt hout.

Wt dit bloet vvert mede inde partijen der telinghe het zaet gemaeckt: ſoo dat de eygen Elementen ons Lichaem onderhouden, uyt de welcke het beſtaet.

Het Bloedt is vverm ende vochtigh, root, ſoet, van matige geſtaltenis, ende gematigheyt. Die van het Bloet meeſt hebben, zijn bloſende van koleur, vleeſigh, vrolick ende luſtigh. Oock ſoudenſe d' alder geſontſte zijn, ten ware ſy om haer geſonde ende gematighde Nature te ſeer tot welluſt genegen waren, ende daerom dickwils met drincken, vrouwen, ende anders haer leven verkorten.

He

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaeck, 'an ghestaltenis ende koleur het wit van een ey ghe-ijck. De Phlegmatijcke zijn saluw, vet ende loom.

De Gal is heet ende droogh, dun van ghestaltenis, ;eel van koleur, ende bitter van smaeck. Sy maeckt le menschen bleyck, dun, rat, lucht, ende haestigh.

De Melancholie is kout en droogh, dick van gestaltenis, swart ende wrangh. De Melancholijcke men-chen zijn bruyn van koleur, traegh van lichaem, vol ;edachten, stantvastigh, ofte hartneckigh. Dese Hu-neuren, werden, gelijck geseyt is, in de Lever ghe-naeckt, ende van daer tot voedsel van de Ledē door le Aderen het geheele Lichaem door gesondē, waer 'an elck na hem treckt, 't gene met syn nature over :en comt. En als dese Humeuren nu wel ende na-uerlick ghestelt zijn, dan werden de Leden bequa-nelick gevoedet, ende anders niet.

Om nu volkomentlick te verstaen hoe de Voedin-;e, ende het maken van het bloet ende geesten ghe-chiet, soo sullen wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel gheknaeut zijnde wert in le Maegh ghesonden, ende aldaer verteert zijnde, ;ebracht tot een materie, den room niet onghelijck, 'an waerse gaet nae de Dermen, ende wert uyt de elve door kleyne Aderkens ghesoghen in de Lever, liese verandert in bloet, waer van, gelijck geseyt is, net heele Lichaem ghevoedet wert. Dan, alsoo het ;ene wy besigen door de ongelijckheyt niet geheel in de ghestaltenis van ons Lichaem en can veranderen, oo ist datter veel overschot blijft.

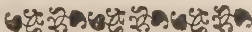
De eerste teringe geschiet in de Maegh, ende in de Dermen, en daer van blijft de grofste materie over, die

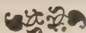
die ons door de kamer-ganck of ſchiet. De tvveede in de Lever, ende uyt de ſelve vvert het dickſte, dat tot voedſel onbequaem is, van de Milt na-getrocken het dunne dat galachtigh is, van het Gal-blaeſgen, dat aen de lever hanght: ende dan de vvaterachtigheyt, na dat ſy het bloet door de kleyne aderen gheleydet heeft, vvert geſuyvert door de Nieren, ende van daer in de Blaes gheſtort, ende ſoo gheloſt. Nu het dunſte, ende ſubtijlſte van het bloedt vervveckt eenen damp, die in de Lever met de Geeſten die daer van naturen ingeplant zijn vermenght zijnde, vvert de natuerlicke Gheeſt, ghelijck vvy hem noemen, ende is een inſtrument vvaer door de Nature, ende in-geboren vvermte het verteren vverckt. Wat van deſen natuerlicken Geeſt door de holle ader met het bloet na het Hert gedreven vvert, verandert daer byna in de dunnigheyt van de Lucht, ende met de Lucht die aldaer door de Longen in-ghetrocken vvert vermenght zijnde, vvert de levende Gheeſt, ende door de Slagh-aderen tot behoudeniſſe van het leven het ganſche Lichaem door geſondẽ. Wat hier van door de Slagh-aderẽ van den Hals in de Herſſenen comt, vvert van de Lucht, die de Neus in-haelt, verquickt, ende verandert in den Geeſt, die vvy *Animael* noemen, ende vordert het vvercken van de ſinnen.

Dit is vvat belanght de kenniſſe van ons Lichaem, *Cicero* ſeyde vorder, dat onſe Gheſontheydt beſtont in 't vvel acht nemen op 't gene ons nut ende ſchadelick mocht vveſen: te vveten, vvat een yders nature can verdragen, vvaer ſy nae treckt, vvat haer helpt, vvat haer beſchadight ofte teghen is. Wat ſpijs, wat dranck yemant geerne ghebruyckt, ende vvaer van hy

hy een af-keer heeft. Dese verscheyde eyghenschap der Menschen nopende soodanigh onderscheydt, maeckt dat den eenen gheerne Kaes, ofte yet anders eet, daer den anderen soo grooten tegenheyt van naturen in heeft, dat hy qualick vvordt indien hy oock onwetende daer van eet. Welck verborgē vermaeck ende teghenheydt niet alleen tusschen ons, ende het voedsel is: maer oock in de kruyden, ende plantsoenen tusschen malcander, ghelijck van *Theophrastus* aengevvesen vvert: als oock tusschen sommige dieren, gelijck wy alle daegh aen de kat ende muys sien. Soo moet dan een yegelick syn eygē nature kennen, ende vveten vvat hem goet ende quaet is. Gebruycken 't gene de nature aengenaem is, ende helpt; nae laten 't ghene haer tegen is ende beschadight, daer in volghende de Nature, als een goede leer-meesterse, de welcke (gelijck *Cato* seyt, by *Cicero* in't Boeck van den Ouderdom) den besten Leytsman is van ons leven, toonende door veel teeckenen vvatse vvil, wat dingen sy soeckt, vvatse begeert, ende vvat haer tegen is. Wy hebben nu ghetoont, vvaer in de kennisse van ons Lichaem bestaet: de middelen vvaer door de Gesontheyt onderhouden vvert, sullen vvy in't volgende Capittel verhalen.

Waer





VVaer in het Leven beſtaet, ende door wat middelen het ſelve in Geſontheyt onderhouden wert.



Het VIII. Capittel.

ONs welſtant wort bewaert door ſes-der-hande ſaken,
Daer op voor yder menſch een regel is te maken;
Wel komt dan, wieſe zijt, en leert hoe grooten ſchat
Light door een kort verhael in deſen Boeck vervat.
Wat lucht ons dienſtigh is, wat koſt ons plagh te baten,
Hoe al wat is verteert, dient uyt te zijn gelaten;
Hoe langh men ſlapen ſal, en hoe men waken moet,
Wat oeffeningh den menſch of nut of hinder doet.

Hoe

Hoe dat een edel hert syn tochten moet beſtieren,
Om niet vervvoeſt te zijn gelijck de vvilde dieren;
Siet daer vvie hier ontrent ſyn regel houden kan,
Is in de leven-kunſt een ſneegh een handigh man.
Wel treet dan dieper in, en gaet hier vorder letten
Hoe ghy op deſen vvegh u voeten hebt te ſetten;
Ghy ſult hier op een ry den ganſchen handel ſien,
Die u dit onderſoeck ten goede kan gedien.
Want even als een lamp ſoo lange plagh te leven,
Gelijck den oly duert die haer is in-gegeven;
En als het gele vocht allencxen is vergaen,
Vervalt van alle glans en kan niet langer ſtaen:
Soo gaetet met den menſch, ſyn ſvvacke leden buygen,
Soo haeſt ſyn edel hert niet meer en heeft te ſuygen:
Want als ſyn leven-ſap ten eynde vvort gebracht,
Is ſtracx ſyn ſchoone glans begraven inder nacht.
Wel, om dit edel nat door konſt te mogen ſparen,
Te voeden na den eyſch, en dat voor lange jaren,
Soo leeſt dit aerdigh vverck. ick bidde, Vrienden, leeſt;
Hier is dat u gebreck en ſvvacken aert geneeſt.

ALſoo ons Ziele ende Lichaem van malcanderen veel verſchillen, ende derhalven door de ingheboren wermte, gelijck met eenen bandt aen malcanderen ghehecht zijn, ende deſe vvermte de vochtigheyt tot haer voedtſel vereyſcht, mede in deſe tvvee het leven beſtaet, ende aen de ſelve oock hanght het langh ofte kort leven, ghelijck *Ariſtoteles* betuyght in ſyn tvveede Boeck van de Ziele op het vierde Capittel: ſoo is noodigh dat vvy hier, al waer wy voornemen te handelen van het leven in langhduerighe Geſontheyt te onderhouden, mede kortelick aenwijſen,

hoedanigh die beginſelen ende fondamentē van ons leven, te vveten vvermte ende vochtigheyt, moeten geſtelt zijn,om tot ons oogenmerck te geraken. Hoe dat de ingeboren Vochtigheydt vveſen moet, wert mede van *Ariſtoteles* geleert, die haer toe-ſchrijft deſe drie conditien. De eerſte, dat ſy in hoedanigheydt wel ghematight zy,gelijck daer is vette ende dicke o-lye, om dat de ſelfde niet ſoo licht en verteert ende vergaet, het vvelck de Philoſooph aldus beveſtight: Al vvat Luchtachtigh is, en bederft niet haeſt. Maer vette vochtigheydt is luchtachtigh, om datſe lichte-lick ontſteeckt ende brandt. Het eerſte vvort aldus bevveſen: Al vvat na by de nature des viers comt,en bederft niet lichtelick; ſoo is't ghene dat luchtigh is. De tweede conditie van de vochtigheyt is, datſe veel zy, alſoo 't gene dat vveynigh is, haeſt verteert, ende verdrooght can vverden. Want ghelijck de vlamme van een brandende lemmet ſoo veel te langer duert, hoe daer meer olye in de lampe ghegoten vvert: ſoo duert oock ons leven langer, hoe datter in 't lichaem meer van de luchtige, vette, eñ vverme vochtigheyt is. Ende hierom geſchiet het, dat de grootſte dieren gemeenlick langſt leven, om datſe meeſt van die na-tuerlicke vochtigheydt hebben: ende het leven der Menſchen oock langer is, als van ſommige grooter dieren, om dat in de ſelve de ingeboren vochtigheyt veel ghematigher is. De derde eygenſchap van deſe vochtigheyt is, datſe niet alleē veel en zy,maer oock met vvermte vergeſelſchapt. Want de wermte doet dat de vochtigheyt niet lichtelick en ſtremmelt: en-de de veelheyt van de vochtigheydt belet, datſe van de vvermte niet raſch verdrooght ende verteert en

wert.

vvert. Om dese oorsake is de Mensche de langhstlevenste van meest al de dieren. Ende in tegendeel een Paert, Os, ende veel ander beesten, al ist datse veel grooter zijn, als de Mensche, nochtans zijnse korter van leven, om dat hare vochtigheyt, hoe welse veel is, even-wel soo suyver ende werm niet en is, als de vochtigheyt der Menschen. Het welck blijcken can uyt den adem, die alsoo hy in sulcke beesten langhsaem gaet, betoont niet anders, als een slappe vvermte, ende dat de natuerlicke vochtigheydt met weynigh in-geboren wermte versien is. Om de selfde reden leven de visschen meest soo langh niet, als de dieren der aerden, om datse weynigh wermte, eñ waterachtige vochtigheydt hebben, die beyde niet langh tegen-houden, maer lichtelick vergaen.

Dit zijn de in-wendige ende in-geboren oorsaken van ons leven: de welcke in dien vvy onderhouden conden, soo souden wy altijdt connen leven. Dan alsoo den Boom des Levens met Adam vergaen is, ende ons beginselẽ allencxkens van selfs verteren, eñ vvy over sulcx van langher hant sterven: soo staet ons maer te letten, dat wy de selve soo langh mogelick is, door natuerlicke middelen soecken te verlengen. Waer toe ick voor-ghenomen hebbe aen te wijsen hoe de selve Wt-wendighe oorsaken zijn van langh leven, ende Gesontheydt, vvel ende nae onse leeringen gebruyckt zijnde; ofte van Sieckten ende kort leven, indiense qualick ende onmatigh ghenomen werden. Dese zijn ses in getal, waer van eene van de Ziele ofte het Ghemoet den Lichame mede ghedeelt wert, te weten de *Affecten* ofte *Bevvegingen des Gemoets*, de vijf andere den Lichame uytwendigh

aen-comen, als *Lucht*, *Spijs* ende *Dranck*, *Oeffeninge* ende *Ruste*, *Slapen* ende *Waken*, *Af-setten* ende *Ophouden*. Eñ dit zijn de ses dingen, die by de Doctoren *Res Non-naturales* ghenoemt vverden, (als ofmen seyde Niet-natuerlicke dinghen) om dat sy ons van Naturen niet by en zijn, maer van buyten aen-comen. Eñ dese zijn tusschen beyde van de Natuerlicke dingen, ende die Teghen naturen zijn. Want onse nature en bestaet uyt haer niet, gelijck uyt de natuerlicke, van vvelcke in 't laetst' voorgaende Capittel ghesproken is; noch sy wert oock van haer niet beschadight, gelijck van de dinghen die teghen nature zijn: maer sy gaen aen beyde zijdẽ, ende sonder onderscheyt. Den genen diese vvel gebruyckt, zijnse goet ende gesont; diese qualick eñ onmatelick gebruyckt, zijnse quaet ende schadelick.

De nootsakelickheyt van dese ses Niet-natuerlicke dingen, vvert aldus bewesen. Ons leven, gelijck vvy begonnen hebben te seggen, en is niet anders als eẽ brandende lampe, die niet eerder uyt en gaet voor dat den oly ofte den lemmet en ontbreeckt. Ende gelijck de brandende lemmet den oly allencxkens verteert, even alsoo vverckt onse natuerlicke ende ingeboren vvermte ghestadigh op de olyachtighe vochtigheydt van ons Lichaem. Op dat dan onse lichamelicke vochtigheydt niet ras en soude verteren, de vvermte uyt-gheblust, ende het Lichaem voor den tijt vergaen, ende de doot haestigh overvallen: soo is van noode, dat in plaetse van 't gene verteert is, yet anders tot onderhoudinge ghestelt vvert, het vvelck gheschiet door Eten en Drincken, vvaer mede het harde ende natte, dat vergaen vvas, herstelt vvert:

ende door het in-trecken van de Lucht, vvaer door de vervloge geesten vvederom voort-gebracht vverden. Dewijl oock Spijs ende Dranck niet en connen ghedyen tot voedtsel van ons Lichaem, ten zy datse door koocken ende verteren verandert vverden, ende dat sulcx insonderheydt gheschiet door middelen van de in-geboren wermte, ende de levende geesten, soo blijckt, dat hierom alle dingen die onse natuerlicke vvermte, ende geesten bevvaren ofte vermeerderen conné, seer veel vermogen om een lang leven te maken, ende het lichaem in goede Gesontheyt te behouden, gelijck daer zijn de Beweginghe des Lichaems ende Gemoets, Slapen ende Waken, eñ diergelijcke. Devvijl oock de Spijse, die vvy genutten, niet al te samen in de self-standigheydt van ons Lichaem, om de ongelijckheyt, verandert en kan vverden: soo ist datter nootsakelick eenighe overblijffselen in het koocken ofte verteren afgesondert werden, de vvelcke alsoose den Lichame onnut zijn, moeten uyt-gesloten vvesen, op datse het selve niet en comen te beschadigen, gelijckse doẽ, wanneer datse te langh op-gehouden vverden.

Dit zijn dan de ses dinghen, vvaer mede de Ghesontheyt, wel gebruyckt zijnde, onderhouden wert, vvelckers leeringe de Griecken *Hygieine* noemen, ende is een Konste om ghesont te leven, ende het Lichaem van alle onghesontheydt ende sieckten te bewaren. De vvelcke alsoose van niemant oyt in onse Tale beschreven is, soo sullen vvy hier den eersten steen leggen, ende anderen een spoor gheven, om ten dienste van onse natie yet beters in 't licht te brengen.

Dese Leere can bequamelick in twee leden verdeelt werden. Want voor-eerst wert vereyscht de Wetenschapvan de Materie der Ghesontheydt, ofte van de dinghen die bequamelick ghebruyckt zijnde de Gesontheyt onderhouden. Maer alsoo die dingen verscheydelick op ons lichaem vvercken, ende niet alleen de gesontheyt en bewaren, maer oock de selve bederven connen, indiense niet op de rechte maet, maniere, ende bequame tijt gebruyct en vverden, eñ datter een groot onderscheyt is in de jaren, gedaente, complexie, ende ander omstandigheden, ende dat alles allen, ende een yegelick niet even nut ende bequaem en is: soo isser ten tweede van noode een Methode ofte maniere om de Gesontheyt vvel te onderhouden; ende op vvat vvijse men die dinghen ende middelen, die tot onderhout der Gesontheyt dienen, ghebruycken sal om het Lichaem in goede dispositie ende gestaltenis te bewaren, ende den Mensche, soo veel alst moghelick is, sonder Sieckte tot eenen hoogen ouderdom te brengen.

Van dese twee leden sullen wy in 't volgende handelen, ende daerom ons Werck mede alsoo verdeelen. In 't eerste deel sullen wy handelen van die dingen, door vvelcker bequaem gebruyck de Ghesontheyt onderhouden vvert: ende in het tweede sullen wy voor-stellen de Methode ofte maniere om deselve tot onderhout der Gesontheydt in elcken tijt van ons leven bequamelick te gebruycken.

EERSTE DEEL VAN DEN SCHAT DER GESONTHEYT,

aenwijſende

De kracht der middelen, door de welcke de Geſontheyt onderhouden wert.



Gedruckt by Hendrick van Eſch, wonende in't Hof, in de Druckerije van de Maeght van Dordrecht.

In the Anatomy of Melancoly part. 1. sect. 1. memb. 3. subs. 1.

It was / as i said / once wel agreeing with reason / in iis / and there was an excellent consent and harmony betwixt them / but that is now dissolved/ they often jarre/ Reason in overborne by Passion /

Fertur equis auriga, nec audit currus habenas.

as soo many wilde horses runne away with a chariot and will not becurbed/ we knou many times what is good / but will not doe it / as she said /

Trahit invitam nova vis, aliudque Cupido,
Mens aliud suadet. ————

lust counsels one things / reason an other / there is a neuw reluctancy in me. We cannot resist/ but as Phedra confessed tho her nurse / quæ loqueris, vera sunt; sed furor suggerit sequi peiora. *Seneca Hipp.* So David knew the filthinesse of his fact / what a loathsome / foule / crying sinne Adultery was / yet notwithstandingh he would commit murder / et take away another mans wife / en forced against Reason / Religion / to follow his Appetite.

HET

HET
EERSTE BOECK.
VAN DE
BEWEGINGEN
DES
GEMOETS.

EVRIPIDES:

Τὸ πολλὰ πράσσειν, οὐκὶν ἀσφαλεῖ βίου.

Res agere multas, tuta vitę haud eſt via.

DEMOCRITVS:

Qui tranquillè volet vivere, nec privatim agat multa, nec publicè.

DIEGO DE ROIAS

Problem. en philoſophia moral. XLIX.

Porque los hombres pacificos ſon de mas larga vida, que los otros?

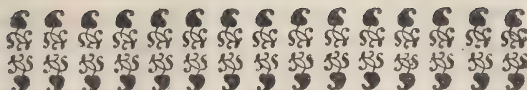
SI es verdad, lo que dizen los Medicos, que la hiel deſparzida por las venas, da moleſtia y atormenta todo el hombre. Y Anaxagoras afirmaua, que todos los dolores agudos venian della. Sera por ventura, por que los tales carecen de hiel, pues vemos, que los animales que no la tienen, como los Camelos y los Cavallos ſon manſos, y biven mucho en comparacion de los otros, y en el miſmo genero, los animales, que carecen de hiel, biven mas, que ſus compañeros. O por que nueſtro Señor Dios ama al hombre pacifico, y lo quiere proſperar en eſte mundo, y en el otro.


fecit

MICHEL Sr. de MONTAIGNE, au livr. II. des Essais chap. XII.

Les secousses & esbranlements que nostre ame reçoit par les passions corporelles peuvent beaucoup en elle; mais encore plus les siennes propres: ausquelles elle est si fort prise, qu'il est à l'avanture soustenable, qu'elle n'a aucune autre allure & mouvement que du souffle de ses vents: & que sans leur agitation elle resteroit sans action, comme un navire en pleine mer, que les vents abandonnent de leur secours. Et *qui maintiendroit cela, suivant le parti de Peripateticiens, ne nous feroit pas beaucoup de tort, puis qu'il est cognu, que la plus part des plus belles actions de l'ame procedent, & ont besoing de ceste impulsion des passions. La vaillance, disent ils, ne se peut parfaire sans l'assistance de la cholere.* Semper Aiax fortis, fortissimus tamen in furore. *Ny ne court-on sus aux meschans, & aux ennemis, assez vigoureusemēt, si on n'est courroucé. Et veulent que l'Advocat inspire les courroux aux Juges, pour en tirer justice. Les cupiditez esmeurent* Themistocles, *esmeurent* Demosthenes: *& ont poussé les* Philosophes *aux travaux, veillées & peregrinations: nous meinent à l'honneur, à la doctrine, à la santé, fins utiles.*

VAN



VAN DE BEVVEGINGEN DES GEMOETS in't gemeen.

Het eerste Capittel.

SOeckt yemant vvel te zijn, die moet voor alle dingen
Syn drift, syn herts gewoel, syn binne-tochten dvvingen;
Want als het innigh deel in goeden vrede staet,
Het lijf en syn gevolgh dat vvorter deur gebaet.
Wel aen dan schout verdriet, en nijt, en minne-vlagen,
En vvilt te grooten vreught en hevigh bloet verjagen,
Drijft eer en gelt-sucht vvech, jaeght angst uyt uwē geest,
En maeckt dat ghy alleen den grooten Schepper vreest.
'Ken vvil noch even-vvel van niemant oyt begeren,
Dat hy uyt syn gemoet sal alle tochten vveren;
Een geestigh hovenier besnoeyt het vveeligh kruyt,
Maer roeyt noch even-vvel geen stam of vvortel uyt.
Een boom van vvilden aert die kan het enten baten,
Hy kan door goet beleyt syn vvrange vruchten laten.
Ghy mooght dan, soo je kont, versetten uvve pijn,
V hert magh even-vvel niet ongevoelick zijn.

De

DE vermaerde Orateur ende Philoſooph *Cicero 3. Tuſc.* vervvondert hem niet ſonder merckelicke reden, dat, nadien wy beſtaen uyt Ziele ende Lichaem, voor de Sieckten des Lichaems een conſte gevonden is, om de ſelve te geneſen; eñ datter geen moeyten ghedaen en wert om de Ghenees-conſte der Zielen te vinden, ende hare quellingẽ te hulpe te comen. De ghebreken des Lichaems werden gemeenlick gerekent het vverck alleen van de Doctoren ofte Mediçijns te vveſen, ende die van de Ziele voor de Theologanten ghelaten. Maer alſoo onſen *Galenus* vvel ernſtigh vermaendt, dat men hem niet en moet in-beelden, dat het alleen de Philoſophen ſoude betreffen, de Bewegingen der Zielen te beſtieren; maer dat het oock het vverck is van den Mediçijn, dewijl de ſelve niet alleen den Geeſt ende het Ghemoet en beſchadigen, maer oock het lichaem van ſyn geſontheyt berooven: ſoo iſt meer als reden, dat vvy volghende de vermaninge van dien grooten Leer-meeſter, oock alhier, daer wy het Lichaem leeren bewaren voor Sieckte, niet over en ſlaen van het gene eenighſins de ſelvige can toe-ſenden, ghelijck daer zijn de Paſſien ende Beweginghen des Gemoets, die van verſcheyde Philoſophẽ Sieckten der Zielen genoemt vverden.

„ Alle onſe macht, ſeyt de Romeynſche hiſtory-
„ ſchrijver *Salluſtius*, beſtaet in Gemoet eñ Lichaem.
„ Wy gebruycken meeſt de heerſchappye van 't Ge-
„ moet ofte den Geeſt, eñ den dienſt van't Lichaem.
Dit behoorden voorwaer vvel alſoo te gheſchieden, maer het gaet dickvvils ſoo by den Menſche, dat hy den Gheeſt maeckt tot een dienſt-knecht van de Lic-

ha-

hamelicke vvelluften. Iae de Schrijver ſelve van die goede ſpreucke vvert mede ſulcx te laſt gheleyt van den Out-vader *Lactantius*, dat hy ſyn eyghen goede ſpreucke met ſyn quaet en onghebonden leven ſoude te niet gedaen hebben. Daerom ſeyde *Anacharſis* ſeer vvel, datter geen dier den menſche ſchadelicker vvas als de Menſche ſelve, om dat hy heerſchende over alles, ſyn ſelven niet en conde regeren, noch ſyn begeerlickheyt in den toom houden. De ervarentheyt leert ons daghelicx de vvaerheyt van deſe Spreucke. Ende vvie iſſer, die daer eenighſins aen ſoude connẽ tvvijffelen, daer oock ſelver den Apoſtel tot den Romeynen bekent, dat hy niet en dede het goet dat hy vvel vvilde doen, maer veel eer het quaet dat hy niet en vvilde, ende dat in ſyn vleeſch gheen goet en vvoonde? Voorwaer ons Ghemoet is met ſoo veel paſſien beſlommert, van ſoo veel ongeſtuymigheden in-genomen, dat de ſelve ons niet alleen de reden en benemen, ende de onvernufte beeſtẽ gelijck maken, maer oock van de geſontheyt, jae van het leven ſelve dickwils berooven.

Onder alle de Philoſophen heeft *Plato* (van welcke by de Griecken een oudt ſegghen vvas, dat *Apollo* twee ſonen gheteelt hadde, te vveten *Eſculapius*, om het Lichaem, ende *Plato*, om de Ziele te gheneſen) alderklaerſt' hier van geſproken, eñ onderſoeckende den oorſpronck van alſulcke qualẽ, verdeelt (in't vierde ende neghende Boeck van ſyn Republijcke) onſe Ziele in tvvee deelen, vvaer van het eene als de reden deelachtigh zijnde, van hem beſchreven vvert ſtil, vreedſaem, ende meeſter van de begeerten: het ander als na de reden niet luyſterende, vvilt, onghebonden,

bonden, alle begeerlickheden onderworpen, ende tot alle wellusten ghenegen. In het eerste, seydt hy gheen moeyelickheydt te zijn: maer dat alles daer is in stilte, ende gerustheyt: alwaer hy daerom herbergt de stantvastigheyt, die wy noemen de Gerustheyt des Gemoets. In het ander, 't welck hem laet leyden van de begeerlickheydt, stelt hy de plaetse van alle ontsteltenissen ende ontroeringhen des Gemoets, te vveten Droefheyt, Gramschap, Nijt, Vreese, ende diergelijcke.

Dese Ontroeringhen ofte Passien, ghelijck den Grieckschen naem *Pathe* by sommighe in 't Latijn *Paßiones* over-gheset wert, maer beter *Affectus* ofte *Affectiones*, sullen wy den naem gheven, van Beweginghen des Ghemoets, nae het exempel van *Cicero*, die de selfde *Commotiones animorum*, ende oock simpelick *Permotiones* gheheeten heeft, met bequamer benaminghe, als hy de selve elders *Perturbationes* noemt. Want Perturbatie betoont met den naem selve, datse quaet is, ghelijck *Cicero* oock bekent: te vveten, sy turbeert, ende ontstelt de gherustheydt, indiense met recht Perturbatie geseyt magh vverden. Sommighe en hebben mede niet beter de selvighe Sieckten des Ghemoets ghenoemt, dewijl soodanighe namen alleen passen op sulcke Bevveginghen des Ghemoets, die buyten het spoor van de reden loopen. Maer hier wert een benaminghe vereyscht, die oock plaets kan hebben in de Beweginghe des Ghemoets, die binnen hare palen blijft, ende de Griecken *Metriopatheian*, dat is, Middelmatige Beweginge noemen, ghelijck seer wel aen-gewesen is van mijn goede Meester:

den

den hoogh-gheleerden *Gerard Vossius* in ſynen vermaerden Rhetorica.

Als dan deſe Bevvegingen des Gemoets boven de maet gaen, ſoo ontſtellen ſy met eenen het Lichaem, ende dat door de groote ghemeenſchap, die daer is tuſſchen de Ziele ende het Lichaem, die malcanderen ſoo het goet, als het quaet, datſe hebben ghestadigh mede deelen. Alſoo lange vvy hier in 't leven zijn (ſeyde *Plutarchus* uyt *Platone*) heeft de Nature het Lichaem ende de Ziele ſoo vaſt aen malkanderen ghebonden: dat de een niet vvel en kan varen ſonder de ander. Soo ſchrijft oock *Theophraſtus* ſeer vvel, dat de Ziele veel ſvvare ſieckten in het lichaem brenght, ende datſe voor haer vvoon-plaets quade huer betaelt: maer dat het haer oock niet vvel en becomt, devvijlſe, als het Lichaem ſwack vvert, mede verſvvackt, eñ met het ſelfde oock af-ſcheyt. Hierom vermaende vvel te recht *Zamolxes* een Koningh ende Wijſe onder de Geten, dat men in 't onderhouden van de Geſontheyt vvel acht behoorde te nemẽ, op de Paſſien ende Bewegingen des Gemoets; gelijck *Plato* van hem verhaelt in *Timæo*; alwaer hy oock ſelve de Gheſontheydt beſchrijft, uyt het accoort ende de over-een-ſtemminghe van het Lichaem met de Ziele. Want ſelfs de dagelickſche ervarentheyt leert ons dat het Lichaem verandert ende ontroert vvert door de Bevvegingen der Zielen. Siet men niet hoe dat de Menſche van een droevige ofte blijde tijdingh haeſtigh gebootſchapt, in ſyn aengeſicht ende al ſyn leden verandert? Soo gaet het met de Gramſchap, Vreeſe, Liefde, ende ander Ontroeringen. Dat de Ziele mede bevveeght ende ontroert vvert door het

F Lic-

Lichaem, en ſiet men niet alleen in raſende koortſen, ende andere ſieckten: maer oock in droncke lieden, van de vvelcke de Poëet *Horatius* aldus gheſproken heeft *1. Epiſt.*

Wat leert ons dronckenſchap al vreemde kueren drijven!
Sy melt dat niet en dient, ſy doet de vrienden kijven,
Sy maeckt dat menigh menſch oock ſonder vvapens vecht,
En doet'k en vveet niet vvat, al iſset tegen recht.
Sy vveet en bleycken angſt en droefheyt af te breken,
Sy kan een trage tongh bevalligh leeren ſpreken,
Sy vveckt de geeſten op, en gunt een ſchamel man,
Dat hy gevveldigh rijck en vrolick ſchijnen kan.

Selver oock, ſeyt *Plutarchus*, de Bevvegingen des Ghemoets vverden van het Lichaem dickvvils vervveckt, ende beteyckenen dat het Lichaem niet vvel geſtelt en is, ende tot ſieckten ghenegen. Men ſiet dickvvils dat ſommighe Menſchen, ſonder eenighe uyterlicke oorſaeck, bedroeft, ofte bevreeſt vverden: dat andere om beuſelingen haer ſelven ſtoren, ende quellen. Het vvelck geſchiet, als *Plato* ſchrijft, om datter eenighe quade dampen, in de herſſenen op-trecken, ende het Gemoet met de Ziele ontſtellen. De gene die alſulcke veranderingh over komt, moeten na de vermaninghe van *Plutarchus*, haer ſelven onderſoecken, ende gheen uyterlicke oorſaeck vindende, dan vry oordeelen datter een in't Lichaem is, die 't Ghemoet alſoo beroert, ende derhalven gevveert moet vverden. Dit beveſtight mede *Ariſtoteles* in 't eerſte Boeck ende Capittel van de Ziele; ſeggende dat van alle de Bevveginghen des Gemoets het

het Lichaem mede comt te lijden. Ende dat sulcx daer uyt blijckt, dat vvy d'een tijdt van stercke ende merckelicke Bevveginghen niet en veranderen, de ander van kleyne ende nietige seer ontstellen. Daerbenevens oock om dat sommighe, al en is haer niet schrickelicx voor ghecomen, nochtans dapper vervaert zijn: ghelijck vvy dagelicx sien in de ghene die gestadigh vreesen gevangen te sullen vverden, al en isser niet met allen aen. Dit selfde vvert mede aengeroert van de wijse Koningh *Salomon*, daer hy seyt: „ Het Lichaem de verdervinge ondervvorpẽ zijnde, „ belvvaert de Ziele, ende de aerdtsche vvoon-plaets „ onderdruckt den Geest. Ende voorvvaer gelijck een dicke vvolcke de stralen van de Son steut, ende verduystert, alsoo oock een quade ghestaltenisse des Lichaems bedvvelmt het Ghemoet, ende de Ziele, zijnde als het licht ende de Sonne van ons Lichaem. Soo dat *Plato* seer vvel beveelt het leven der Menschen in een gelijcke ende eenparige mate te onderhouden, op dat het een niet vvassende boven het ander, de Gesontheyt een af-breuck en doe.

Maer hier vvert vvel gevraeght, of dan alle Beweginghen des Gemoets den Lichame schadelick zijn, ofte datter eenighe voor goet ende ghesont moghen gerekent vverden. Sommige meenen, datter geen van allen tot de Gesontheyt en dient, als de Vreught ende matige Blijdschap. Andere zijn van gevoelen, dat niet alleen de Blijdschap, maer oock d'ander Bevvegingen, indiense met maten gheschieden, tot Ghesontheyt connen strecken. En sulcx vvert van onsen *Galenus* oock bevestight. Want als de Ziele in een gestadige stilte is sonder sorghe ofte begeerte,

ſoo vvert het Lichaem tot koude Sieckten bereydt: in teghendeel als de ſelve al te beſigh is, ende door gramſchap, becommeringh, blijdſchap al te ſeer beroert vvert, dan verweckt ſe heete Sieckten. Hier by voeght *Galenus*, dat hy veel ſieckten gheneſen heeft, alleen door het matigen van de Bewegingen des Gemoets, ende dat hy ſulcx oock van *Eſculapius* geleert heeft. Soo dat ick voor vaſt houde, dat het tvveede gevoelen het beſte is, daer in mede volgende mijnen vvel-ghemelten Meeſter *Voſſius*, de vvelcke ſchrijft dat de vvijſe God de Bevveginghen in ons Ghemoet geſtort heeft, om als behulpſelen te vveſen tot treffelicke vvercken. Want het gene de vvint is voor het ſchip, dat is voor ons de Bevveginghe des Gemoets, in vvelckers matigheyt de geruſtheyt, ja het geluck van ons leven beſtaet. Door de ſelve vverden vvy gedreven tot het gene ons de Reden leert. Maer als de Reden haer ſelven van't roer laet ſtooten, ſoo en brengen ſy niet tot deught, maer tot alderhande ongeregeltheyt, ende vverden alſoo rechte Sieckten des Gemoets. Het vvelck niet en gheſchiet in een vvijs man die niet ſonder bevveginge en is, maer de ſelve regeert. Van ſulck een ſeydt men ghemeenlick, dat hy meeſter van ſyn Paſſien is. Wy hebben hier van een notabel exempel in de vvijſe *Socrates*, de vvelcke als hy van tvvee quade vvijfs (die hy, om ſyn gedult te oeffenen, ghenomen hadde) ten huys uyt gekeven vvas, ende voor op de banck ſittende uyt de venſter met vvater begoten vverde, even-vvel in geen gramſchap uyt en berſte, dan ſulcx met een effen gemoet verdroegh, alleen ſegghende, dat hy vvel ghedocht hadde, dat nae ſoo veel donder, noch reghen ſoude

val-

vallen. Soodanighe gherustheyt des Gemoets, ende matigheyt van Passien, is in alderhande conditien van menschen tot de behoudenisse der Ghesontheyt seer noodigh, soo dat men altijdt ghereet ende ghevvapent behoort te zijn, teghen alle stooten ende toe-vallen van de Fortuyne, het zy goede ofte quade; overdenckende dat ons leven hier anders niet en is, als een oorloghe op der aerden, ende een reyse vanden op-gangh tot den ondergangh. Onse meeninghe en is even-vvel niet, den Mensche als een steen ofte stock onbevveeghlick ende ongevoelick te maken: vvant het soo onmogelick is, sonder eenige Affecten ofte Passien te zijn, als sonder eten ende drincken: maer vvy vvillen alleen vermanen, dat voorspoet ende teghenspoet met een effen ghemoet op-ghenomen moeten vverden, devvijl alle dingen, ghelijck de Wijse-man seyt, haren keer ende vvederkeer hebben. Ende het is oock malligheydt hem te quellen in't gene dat wy niet en connen beteren, ende gansch buyten onse macht is, ghelijck seer stichtelijck van de vvijse *Epictetus* aen-ghevvesen vvert. Maer insonderheyt is een effen ende kloeck gemoet noodigh den ghenen, die in Prinçen hoven verkeeren, ende die in staten ende groote ampten verheven zijn. Want als de kans comt te keeren, ende sy verlaten ofte af-gheset vverden, dan valiense gheheel in duygen, ja sommige, gelijck ick gesien hebbe, door groote verslagentheyt in de doot selve. Het vvelck gheschiet, om datse al haer sinnen ende al haer gheluck stellen in de hoogheydt ende gunste der Menschen, die soo haest kan veranderen. Men seyt dat tot gherustheyt des Gemoets eertijts drie dingen uyt

de Prophetien voort-ghecomen zijn, Syn selven te kennen, Niet te sorghvuldigh te begeren ende Twist ende schulden te schouvven? *Cardanus* schrijft seer vvel, dat de Menschen alderlanghst leven, die nae vvereltsche dinghen niet veel en vraghen, die eer, staet, rijckdom, hoogheyt niet veel en achten, ende in tegendeel, dat die andere regheren, ende altijdt nae hooger staet trachten, om datse seer ghevoeligh ende haest gheraeckt zijn, geenen hooghen bout en schieten, ende selden soo oudt vverden, als de gene, die haer hert, ghelijck men ghemeenlick seyt, in een bonte lapjen legghen, ende Gods vvater over Gods acker laten loopen. Soo dat de Gerustheyt des Gemoets het beste middel is, om langh in ghesontheyt te leven. Maer ick verstae by dese gherustheyt niet een ontblootinghe van alle ghenegentheydt, vvaer door de mensche gheheel ongevoeligh soude wesen: maer alleen de matigheyt in alle beweginghe. Soo dat ick meene dat *Aristoteles* vvel te recht berispt de Stoische Philosophen, die de deught stelden in een onbevveeghlickheydt van alle Passien, de selvighe beschrijvende voor onmatighe op-loopinghe; ende misprijse derhalven alsoo vvel dese onghevoelige (meestendeel dom, bot ende plomp) als de ghene die geheel uyt den bant springen. Want gelijck aen de een zyde een ontstelt Ghemoet niet bequaem en is, om syn vverck vvel uyt te voeren, ende door haet, nijdt, gramschap, ende dierghelijcke Passien de reden belet ende het oordeel verduystert vvert: soo en is oock aen d'ander zyde een traegh, loomigh, ende onghevoeligh mensche tot gheenderhande fraeyigheydt nut, ende is by-nae een moeyelicken

licken last voor de aerde, die hem draeght: devvijle, als gheseyt is, de matelicke bevveginghe, een spoor gheeft tot treffelicke daden. Het vvelck oock de leere is van de Philosophen, die *Aristotelem* na-volgen. Soo seggense dat de Gramschap de vromigheyt sterckt, ende dat een ghestoort soldaet beter vecht, als een ander die niet bevveeght en is. Ende gelijck de Gramschap, voor de gene, die traegh, loom ende kout van naturen zijn, vervveckende haer natuerlicke vvermte, seer nut is: soo is oock voor de gene, die al te korsel.ende op-loopende zijn, ofte die gheheel vet zijn, seer goet, dat sy met wat Sorge, Vreesse, ofte Droefheydt besocht vverden, op dat de hitte van haer gheesten vvat mocht verkoelen, ende de lastighe vettigheydt van haer Lichaem vvat mocht verminderen. Die alle Eergierigheydt misprijsen, schijnen vvech te nemen den lust, die de Menschen souden hebben om yet loflicx aen te rechten, alsoo door het verachten van naem ende faem, ghelijck *Tacitus* seydt, de deught selve mede veracht vvert. De victorien van *Miltiades* en lieten *Themistocles* niet slapen: ende desen is ghevvorden een van de vroomste Helden van Griecken-landt. *Demosthenus* plagh bedroeft te zijn, alsser een ambachtsman voor hem op vvas: ende dese is de vermaerste van al de Orateurs ghevvorden. Selver de Prinçen der Philosophen en souden noyt soo verre door haer studien ghekomen hebben, ten vvare sy met een grooten yver, ende met een eerlicke eergierigheyt vvaren ontsteken gevveest. Ia oock de ghene onder haer, ghelijck *Cicero* betuyght *1. Tusc.* die ghe schreven hebben van het verachten van eere

ende glorie, ſetten even-wel haren naem voor ſoodanighe Boecken: toonende dat ſy de eere van haer werck niet en verachtē. Om voort te gaen; ſouden wy den Menſche van alle blijdſchap, rouwe, liefde, bermhertigheyt gaen berooven? Sulcx is onmoghelick, ſulcx is ondienſtigh, indien wy niet en begheren, dat de Menſche alle ſyn menſchelickheydt met eenen uyt-trecke. Wy moeten dan verſtaen, dat de gheneſinge van de onmatigheyt der Paſſien, niet en beſtaet in 't geheel wech-nemen, ofte met de wortels de ſelve uyt te trecken: maer alleen in 't af-ſnijden ende ſnoeyen van het gene dat quaet eñ overtolligh is, ende het goet te laten blijven. Daer in volgende het exempel van de goede Medicijns, die niet en purgeren als de quade humeuren, ende de goede bewaren: als oock de Hoveniers, die het onkruyt alleen uyt-wyen, ende de goede kruyden begieten, om ſoo veel te beter te konnen vvaſſen; de boomen mede wel ſnoeyen van overtollighe tacken, maer de ſelve niet uyt en roeyen. Alſoo moet men te werck gaen in 't bedwingen van ons Paſſien, ende niet ſonder onderſcheyt de ſelve rocken uyt den ſchoot der Natueren. Want in plaetſe van voordeel te doen, ſoo ſoude men achterwaerts gaen, ende alles bederven.

Tot beſluyt, en zijn de Paſſien niet anders als bevvegingen des Ghemoets ofte der Zielen in haer gevoeligh deel, de vvelcke gheſchieden ofte om yet te begheren dat de Ziele voor goet aen-neemt, ofte te vlieden het gene ſy voor quaet acht. Hier uyt trecken ſommighe elfderhande ſoorten van Paſſien; andere brenghenſe tot ſeven: vele tot vier, te vveten Blijdſchap, Droefheyt, Hope, ende Vreeſe. Met

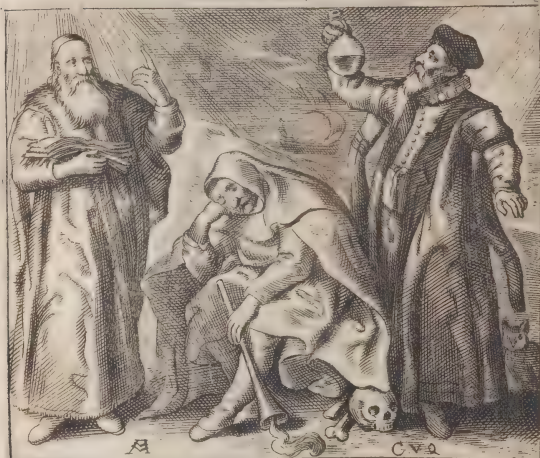
deſe

dese laetsten hout *Varro*, ende het meestendeel der Philosophen, stellende twee aē de zyde van het goet, ende tvvee aen de zyde van het quaet, het zy sulcx in der vvaerheyt alsoo is, ofte dat men 't hem maer laet voor-staen. Want de Droefheyt ende Vreese, ghelijckse seggen, zijn tvvee quade opinien, betreffende het in-gebeelt quaet tegenwoordigh ofte toe-comende; ende van gelijcke de Blijdschap ende Hope zijn tweede goede opinien, die voor oogen-merck hebben het tegenwoordigh ofte toe-comende goet. Op dese vier Passien schijnt de Poeët *Virgilius 6. Æneïd.* mede gesien te hebben in dese versen:

Daer is een hemels vier in hare borst gesloten,
Daer uyt een groot vermaeck hun stont te zijn genoten,
Indien dit logge vleesch, daer in de geest versmacht,
Geen quade vvegen gingh, geen hinder in en bracht:
Maer nu men vreese voelt, en veelderley begeren,
En dat en druck en vreught ons beyde plagh te deren,
Soo gaetet anders toe, etc.

Wy sullen al hier, sonder ons te binden aen eenige verdeelinge, alleen verhandelen sulcke Passien ende Bevvegingen des Gemoets, de vvelcke door haer ongeregeltheyt het Lichaem meest ontstellen, ende de Gesontheyt beschadigen.

Van de Droefheyt.



Het II. Capittel.

LAet ons vvat dieper gaen en in 't byſonder ſpreken
Van al dit ziel-gevvoel, en al de binne-ſteken;
De droefheyt is voor eerſt die ons de ſinnen quelt,
En menigh teer gemoet in vreemde bochten ſtelt.
Hier tegen dient behulp en goeden raet gegeven,
Om ſonder eenigh leet en ſtil te mogen leven;
Maer 't kruyt dat aen den menſch in deſe ſieckte dient
En komt niet uyt het velt, maer van een vvijſen vrient.

Een vvoort, een trooſtigh vvoort, te rechter tijt geſproken,
Dat heeft aen menigh hert dit onheyl af-gebroken,
Dat is de rechte ſalf die ſvvacke menſchen helpt,
En droeve ſinnen heelt, en heete tranen ſtelpt.
Maer Godes heyligh Boeck in dit geval te leſen,
Plagh aen een treurigh hert een groot vermaeck te vveſen;
Doch boven alle dingh, tot God een reyn gebedt
Dat is de rechte trooſt die ons in ruſte ſet.

ONder alle de Affecten, die de Ziele ende het Lichaem te quellen nemen, en iſſer geen moeyelijcker ofte ſvvaerder als de Droefheydt, de vvelcke ontſtaet uyt het inbeelden van eenigh quaet ofte ongeluck, dat alreede overkomen is, ofte gevreeſt wert noch te ſullen overcomen: vvelcke apprehenſie ofte inbeeldinge het herte terſtont beſpringht, den geeſt ontſtelt, alle ons verſtant ende ſinnen verderft, alle onſe vvercken vergiftight, ende de herſſenen ſoo krenckt, dat de perſoone die hier aen vaſt is, dagh noch nacht en can ruſten, maer boomtjens in ſyn eenigheyt gaet tellen, ende alle gheſelſchap ſchout. Men ſiet hoe dat door de Paſſien een fraey vveſen terſtont heel vervalt: ende een vet en wel-ghedaen lichaem allencxkens uyt-ghemergelt ende uyt-ghedrooght vvert. De ongheregelde Paſſie en ontſtelt niet alleene op de gheſeyde maniere het Lichaem, maer vergrijpt haer oock aen de Ziele ende het Ghemoet, ende verbaſtert al den geeſt in de ghene die ſy beſit. Sy maeckt den Menſche traegh ende ſonder eenighe luſt: jae onnut ende onbequaem om yet aen te rechten dat deught, oock ſelfs om yet goets aen te nemen ofte uyt te voeren voor hem ſelven ofte

voor een ander. Om kort te ſegghen, ghelijck een quade ende vervuylde Mage, geen nut ofte voordeel en kan trecken oock van de alderbeſte ſpijſe: alſoo vverden alle goede ende prijſſelicke vvercken in den geeſt van de gene, vviens hert met droefheyt overſtolpt is, te niet gebracht. Indien deſe Paſſie niet by tijts gheſteut en vvert, ſoo krijghtſe ſulcken aenwas, ende maeckt allencxkens ſoo diepe vvortelen, dat de Reden ſelve, vvaer door de Menſche van de Beeſten onderſcheyden vvert, heel comt om te keeren, eñ te bederven, ende hy vvert ganſch onſinnigh, eñ buyten vveſten. Dit zy genoegh wat belanght de nature van de Paſſie, vvaer uyt volkomentlick de teeckenen te ſien zijn, door welcke ſy haer bekent maeĉt. De voornaemſte zijn, Een geſtadige vreeſe, ſonder te connen ſlapen, een ſaluw vveſen, droevige ende in-gevallen oogen; altijt vol ghedachten, ende ſuchten te zijn, ende eenigheyt te ſoecken; gelijck *Homerus* van *Bellerophon* ſchrijft v I I. *Iliad.*

Ἤτοι ὁ καππεδίον τὸ ἀλήϊον οἶος ἀλᾶτο,
Ὃν θυμὸν κατέδων, πάτον ἀνθρώπων
ἀλεείνων.

Verſcheyde Geeſten hebben luſt gehadt deſe verſen uyt het Griecx in hare tale over te ſetten, vvaer van vvy voor de Lief-hebbers hier ſommighe ſullen by-ſtellen. *Cicero* heeftſe aldus in 't Latijn gheſet *3. Tuſc.*

Qui miſer in campis moerens errabat Aleis,
Ipſe ſuum cor edens, hominum veſtigia vitans.

Petrarc-

Petrarcha part. 1. In Italiaens:

Solo & pensoso i più deserti campi
Vo misurando i passi tardi & lenti;
E gli occhi porto per fuggir intenti,
Ove vestigio human la rena stampi.

Burton in't eerste deel van d'Anat. in Engels:

That wandered in the woods sad al alone
Forsaking mens societp/making great moane.

Ende onsen Poëet in Nederlants:

Hy gaet veel in het eensaem velt,
Daer hy syn droeve sinnen quelt,
En even alle menschen schout,
En sigh met treuren onderhout.

Den bedroefden klopt ghestadigh het Herte: de Milte is op-geblasen: den Buyck rommelt gelijck of hy vol vvindt vvas, de Mage breeckt suer op, ende is daerom meestendeel hongerigh. Dan de ghene die de Droefheyt gansch eñ gaer meester laten vverden, verliesen oock heel den appetijt, ende laten haer lichaem uyt-teren. Even ghelijck matighe Droefheyt doet schreyen ende vveenen, soo beneemt sulcx de over-groote ende onverdrachlicke. *Psammenitus* Koningh van Egypten overwonnen ende gevangen zijnde van *Cambyses* Koningh van Persien, siende voor hem gaen syne gevangene Dochter ghekleet als een slavinne, ende gesondé zijnde om water te gaen putten, daer d'ander vrienden die ontrent hem warē

groot misbaer maeckten, hiel hem geheel stil, sonder een vvoort te spreken, houdende syn ghesicht, streck teghen d' aerde; ende siende korts daer aen, dat men syn Sone na de doot leyde, hiel hem in dat eyge wesen: maer vernemende daer nae dat een van syn Hof-gesin gheleyt vverde onder de gevangenen, soo begon hy op syn borst te kloppen, ende grooten rou te stellen. Waer op ghevraeght zynde van de Koningh *Cambyses*, daer hy met goeden ooghen aengesien hadde het ongheluck van syn soon ende dochter, vvaerom hy soo onverduldigh vvas over syn vrienden, antvvoorde om dat die leste droefheydt met tranen te kennen gegeven konde vverden, daer de tvvee eerste alle middelen, om den rou uyt te drucken, overtroffen. *Seneca* seyt vvel in *Hippol.*

Is yemants druck niet al te groot,
Soo kan hy klagen synen noot:
Maer als het leet te vinnigh bijt,
Soo gaet de mont haer sprake quijt.

Misschien sal hier niet qualick ten propooste komen de Schilder, die als *Iphigenia*, de dochter van den Koningh *Agamemnon*, de Godẽ op geoffert soude vverden, uyt-beeldẽ den rou van de om-staenders nae de trappen van den intrest, die elck hadde in de doot van soo schoone ende onnoosele dochter; de vvelcke nae dat hy in d' ander al de krachten van syn konste uyt-gheput hadde, komende tot den Vader van de dochter, schilderde hem het aenghesicht bedeckt, als of dien trap van droefheyt met geen vvesen uyt-gebeeldt en conde vverden. En daerom ver-

çieren

-cieren oock de Poëten, dat de rampſalige *Niobe*, nae datſe eerſt ſeven ſonen, ende daer na haer man ende ſeven dochters verloren hadde, door groote droefheydt verſtijft, verhart, ende in een ſteenrotſe verandert is; ghelijck ſeer aerdigh beſchreven vvert van den Poëet *Ovidius* in deſe verſen *6. Metam.*

Daer ſit een bange vrou by vijfthien drouve lijcken,
Die al daer henen gaen, en in het duyſter vvijcken,
En by die ſy bemint, en met haer is gepaert,
En vvat ſy vander jeught voor kinders heeft gebaert.
Dies vvort haer killigh hert van droefheyt overvvonnen,
Haer lijf is ſonder vervv, haer bloet dat is geronnen,
Haer oogen ſtaen verſet, haer koude tongh bevrieſt,
Soo dat haer bleecke mont de ſpraeck geheel verlieſt:
Haer pols is ſonder ſlagh, ſy kan geen hooft bevvegen,
Want dat blijft in den ſtant gelijck het is geſegen:
Haer voeten vvorden vaſt, haer ingevvant verſteent,
Alleen dit blijft haer by, dat ſy geduerigh vveent.
Ten leſten quam de vvint ontrent haer leden ſuveven,
En heeftſe vvech-geruckt, en op een rots gedreven;
Daer ſtaet het ſteenen beelt: en vvie het immer ſiet,
Verneemt een droevigh nat dat van haer vvangen ſchiet.

Wat nu aengaet de oorſaken van de Droefheydt, die comen van buyten, ofte zijn van binnen in het Lichaem.

De uyt-vvendige oorſaken zijn eenige quellingen ende benaeutheden, die ons aen-komen van veelderhande dinghen, als door af-ſterven (ghelijck nu verhaelt is) van man, vrouw, kinderen, ouders ende goede vrienden; door verlies van goet, eer, ſtaet, en-

ende diergelijcke: door het veel ende onmatigh ghebruyck van ſpijſe ende dranck, melancholijck ofte ſvvaermoedigh bloedt makende. En dit bloedt in 't Lichaem zijnde, is de invvendighe oorſaeck van Droefheyt ende Melancholie.

Wy ſullen hier alleen handelen van de eerſte ſoorte, houdende de ander voor ons ander vverck, ghenaemt de Genees-konſte.

De Droefheyt en overvalt niet alleen den Gheeſt, maer beſvvaert oock het Lichaem met ſoo veel ſiecten, ende tormenten, dat het tot alle dinghen onnut gemaeckt vvert; ja oock ſoo verre, dat de Menſche door de grootheydt van de ſelve dickvvils in de doot comt te vervallẽ. Daerom is wel geſeyt van de Wij-
„ ſe-man *Prov. 17.* Een vrolick herte maeckt het le-
„ ven luſtigh: daer-en-tegen eenen bedroefdẽ moet
„ verdoorret de gebeenten.

Octavia de ſuſter van den Keyſer *Auguſtus* ſtelde ſoo grooten rou over de doodt van haren ſoon *Marcellus*, een Prince van groote hope, ende die van ſyn oom den Keyſer voor een Soon aengenomen vvas, dat ſy van niemant van haer vrienden eenigh vverck maeckten, niet vvillende van haer of van anderen ghetrooſt vveſen, ſtopte de ooren voor alle vermaningen, vloot het geſelſchap, ende verberghde haer voor alle menſchen, om alleen ende eenigh zijnde in donckere plaetſen haren ſoon te beter te moghen beſchreyen, gelijckſe oock gedaen heeft alle de vordere tijt van haer leven, den ſelven over-brenghende met ſoo veel verdriet, datſe ſonder ſterven ſcheen alle dage duyſent dooden te ſterven.

Maer laet ons eens ſien hoe dat om dierghelijck ver-

verlies de doot selve sommige overvallen heeft, door het groot gevvelt van de droevige Passie.

Hoe veel vrouvven zijnder vvel ghestorven van Droefheyt, hebbende verstaen de doot van haer mans? Wy mogen in dit getal stellen de Keyserinne *Irene*, huys-vrou van den Keyser *Philips*, die gehoort hebbende van 't overlijden van den selfden Keyser haren man, soo gheperst vverde door uytter-mate groote droefheyt, dat sy een misval kreegh, ende korts daer nae sterf.

Dit en gebeurt niet alleen de vrouvven, die voor svvacke vaetjens doorgaen, maer oock mans die het hert onder den riem gebonden is.

De koningh *Antigonus* sterf van Droefheyt om dat hy van syn vyanden overvvonnen vvas: t' selfde is mede gebeurt den keyser *Iustinus*, ende andere.

Edoard de derde koningh van Engelant, verloren hebbende syn soon *Edoard*, een braef ende deughdelijck Prinçe, sterf korts daer nae van grooten rou.

Een van de sonen van den hertogh van *Montpensier*, zijnde buyten *Pozzuolo* in 't koninghrijck van Napels ghegaen om sijn Vaders graf te sien, bevveeght met groote droefheyt, na dat hy veel tranen uytgestort hadde, viel doot op het graf neder, ghelijck *Guicciardin* betuyght in 't 5. Boeck van syn Hist. der Italiaensche oorlogen.

In 't jaer ons Heeren 1610. terstont na de grouvvelicke moort van Henrick de Groote koningh van Vranckrijck, den *Abt* van *Marmonstrier* natuerlicke broeder van den Koningh, de tijdingh hoorende, viel terstont te bedde, ende sterf vveynigh daghen daer nae van groote droefheyt. De Heere

van Vijc, Vice-admirael van Vrancrijck, komende van *Calais*, daer hem de Koninginne gesondẽ hadde na het overlijden van den Koningh, om ordre te stellen in syn Gouvernement, passerende voor by de plaets, daer hy d'eerste reys het Lichaem van den overleden Koningh onversiens had sien brenghen, hem dat vveder in den sin komende, kreegh sulcken schrick, dat hy tvvee dagen daer na quam te sterven.

Voorvvaer de kracht van de Droefheyt, alsse schierlick ende onversiens overvalt, moet de Ziele dapper ontstellen, ende alle haer vverckinge beletten. Gelijck vvy sien, hoe vvy ontsetten, sitteren, ende beven, van een onvervvachte quade tijdinge; ende somtijts oock ghelijck een popelsy op den hals krijgen, tot dat de ziele haer los makende tot schreyen eñ kermen, schijnt haer selven te hervatten ende vvederom te bekomen, ende ten leste de sprake weder brenght; also wert van *Virgilius* beschreven *Andromache* de huysvrou van *Hector*, als sy in Griecken-lant *Eneas* onverwacht sagh aen-komen, *3. Ænëidos*:

Mits sy ons vvapens siet, en vvy haer naerder komen,
Is haer de gansche ziel van tochten in-genomen,
Sy vvort gelijck een steen, het schijnt dat sy verstijst,
Soo datse langen tijt in een gestalte blijft.
Sy staet en suysebolt, haer vvoorden blijven steken,
En naer een ruyme vvijl beganse dus te spreken: &c.

Ia men leest oock van sommige die van een quade tijdinghe schierlick ghebootschapt, niet bekomen en zijn, maer hertigh doot bleven: om nu niet te spreken van de ghene, die uyt onverdult haer selven om-gebracht hebben.

In

In de oorloge, die koningh Ferdinand (Keyser Carels broeder) voerde tegen de Weduvve van den koningh Ian van Hongaryen, ontrent de stadt *Bude*, vvert van een yegelijck seer geroemt ende gepresen de vromigheyt van seker soldaet, die in den slagh ghebleven was: maer van niemant meerder als van een Duyts heere *Raisciack* ghenoemt, die over sulcke dappere vromigheyt seer verwondert was. Daerom vvilde hy uyt curieusheyt mede sien, vvie het vvas, ende 't lichaem ontvvapent zynde, soo sagh hy, dat het syn soon was. Het vvelck alle d'omstanders met een groote jammerheyt ontstack: hy stil staende, sonder hem eens te roeren, ofte syn ooghen te bevvegen, sagh streck op het doode lichaem, tot dat het gewelt van de droefheyt hem overviel, ende doot ter aerden velden: gelijck uyt de historie van *Iovius* verhaelt wert by *Montaigne 2. des Essais 2.*

Ick sal hier by voeghen 't ghene onlanghs in den Hage gebeurt is; van een man die veel jaren buyten 's lants gheweest hadde, sonder dat syn vrou, met vvelcke hy maer eenige maenden ghetrout gevveest was, eenige tijdingh van hem oyt vernomen hadde, ende sy daer over hertrout zijnde, ende al tvvee kinderen by den anderen man hebbende, eñ den eersten daer op onversiens t' huys komende, ende de vrouwen vader (die by haer woonde) in huys met den naem van vader begroetende, sulcken schrick den ouden man op het lijf gejaeght heeft, dat hy terstont in syn stoel van syn selven viel, ende doot bleef.

Dewijl dan de Droefheyt niemant en spaert, soo mogen wy wel sorghvuldigh zijn, om daer toe te vinden een bequame maniere van genesinghe, die

vvy sullen stellen in tvveederhande remedien.

De eerste, om met redenen het vervloghen verstant teghen te houden, ende te trecken van 't ghene daer de droevighe ghedachton ghestadigh op vallen, ende het quaet met bequame vermaninghen te versoeten. De andere sullen gheschieden door exempelen, die men by sal brengen: om met dat middel haren verslagen geest te versteercken, door den luyster van eenige behulpselen, die in diergelijcke saken geluckelijck uyt-gevallen zyn. Want devvijl het gemoet in dese gheleghentheyt meest geraeckt is, soo moet men oock in't bysonder sijn oogh daer op hebben, ende onse genesinge daer na schicken.

Maer devvijl *Octavia*, soude yemant mogen seggen, een suster van soo grooten Keyser, de vvelcke hadde, ende konde hebben vertroostinghe van de grootste ende vvijste van de vverelt, geen genesinge voor haer droefheyt heeft bekomen, vvat sal het dan helpen veel remedien ende raet tegen de Droefheyt te geven? Het en volght niet, al en helpen de remedien niet altijt, ende alle menschen, dat sy daerom van geen kracht ofte vermogen souden zyn: vvant gelijck de sieckten des Lichaems in een yegelijck niet gheholpen en vverden, soo gaet het oock met de sieckten van de Ziele ofte het Gemoet. Hier komt by, dat *Octavia* haer droefheyt alles toe-gaf, ende opstinatelick alle goeden raet vervvierp. *Livia* de huysvrou van den selfden Keyser, versocht zynde by-na in den selfden tijt van d'eygen quellinge, ende uyt de eygen oorsaeck, te vveten om de doot van haren soon *Drusus*, droegh nochtans met groot ghedult ende verstant den rou, genesen zynde van de doo-

doodelicke onmatigheyt van dese Passie door de goede remedien ende troostighe vermaninghen van den Philosooph *Arius*. *Marcia* mede haer tot de doot toe quellende over het verlies van harẽ soon *Metellus*, worde in't laetste noch geholpen, door de vermaningen, ende vertroostingen, van den vvijsen *Seneca*.

Wt de Schriften van sulcke mannen, sullen vvy sommige remedien, die sy gebruycken, alhier ontleenen, ende van de selve eenighe formulieren stellen, de vvelcke een yder tot syn ghebruyck vvijder mach uyt-spreyen, na ghelegentheyt ende qualiteyt van de personen.

De eerste ende beste remedie is, dat men de dingen die ons bedroeven veracht, ende niet vveerdigh en acht om ons daer eens om te ontstellen: ofte die soo veel op syn gemoet niet vvinnen en kan, dat hy dan 't selve af-leyde tot soeter ende vermakelicker dingen. Ghelijck de Medicijns alsse de sinckingen niet en konnen purgeren, soo trecken syse op een ander plaets daer minder perijckel is.

De gene, die te seer bedroeft ende verslagen zyn om 't verlies van haer beste vrienden, sal men voorstellen, de conditie ende gestaltenis van het menschelick gheslacht, vvelcke is in de vverelt geboren te vverden om te sterven: dat het God is, die den tijt van ons leven gestelt heeft, die niemant veranderen en kan: dat hy alleen weet wanneer eñ hoe langh het ons dienstigh is te levẽ ofte te stervẽ: dat hy dẽ draet in de hant heeft, die hy laet los gaen ofte breeckt, wanneer eñ hoe het hem belieft: dat wy ons moeten voegen na synen heyligẽ wil: eñ dat anders doen, is tegẽ hem murmurerẽ, het welck een groote sonde is.

Soo, als een brant-hout doet, heeft al ons doen twee enden,
Grijpt hier ten schaedt u niet, grijpt daer, het sal u schenden.
Die syn vermeynt misval wel vat en recht doorsiet,
Vint vreught en herten-lust, oock midden in't verdriet;
Een Grijnspens, die de kop slaegh heeft vol muyse-nesten,
Vint dan oock klagens stof, als 't gaet ten alderbesten:
Die 't al swaer overvveeght, is noyt bevrijt van rou.
'T is best datm' alle dingh slaet in de beste vou.

Daer beneffens dat het kermen ende krijten ydel ende vergeefs is voor de dooden, dewijl die niet wederen komen: ende dat het oock voor de levende sterffelicke menschen niet en kan helpen, als om haer selve soo veel te eerder onder de aerde te helpen.

Maer vvaeromme beklaeght mẽ doch de gene die verlost zynde uyt de ellendigheden van dese werelt, ongelijck geluckiger zijn buyten de vverelt, als daer binnen, genieтende in den hemel de eeuvvighe ende volmaeckte vreught? Waerom benijden vvy de onsterffelicke Ziele verlost te zyn uyt de ghevanckenis van het sterffelicke Lichaem, om op te varen daer boven in haer rechte woonplaetse?

Indien men seyt, dese algemeene vvet wel te weten, dat vvy allegader eens moeten sterven: maer dat men beklaeght de haestighe doot, die voor den tijt, ofte in de fleur van 't leven yemant overvalt? Dat is voorwaer een groote sotheyt. Wie isser groot ofte kleyn, die besonder recht ofte privilegie heeft om out te vverden? De kinderen van Keysers ende Koningen, stervense niet soo vvel in de vviege, als die van boeren ende herders geboren zijn? De doot, ghelijck de Poëet *Horatius* seyt, klopt soo vvel op de pal-

palleyſen van de Koninghen, als op de hutten van arme lieden. Men heeft dan geen reden van ſich te beklagen, ofte ſeer te bedroeven over de overledene, het zy datſe langh ofte kort met ons geleeft hebben. Want indienſe niet veel en dochten, ſoo en konden ſy niet te ras ſterven: indienſe eerlick ende deughdelick vvaren, ſoo moetenſe noch minder beklaeght werden, om dat ſy gegaen zijn uyt een bedorven werelt, al vvaer ſy mede noch hadden mogen bedorven vvorden: daer beneffens levenſe oock door hare deught ende goeden naem, ſoo doot alſſe zijn, in de memorie der menſchen.

Wy ſullen hier by voeghen, dat het vvijſs vverck is, ende dingen van ſlechte ende kleynhertige lieden, hem ſelven boven maten te quellen: ende dat men in de grootſte teghenſpoet, ſyn ſtantvaſtigheydt behoort te betoonen: dat den tijdt, die alles ſlijt, ten leſten oock de Droefheydt doet op-houden. En dat in een yeghelick de tijt vermach, dat behoort in een vvijs man de vvijsheydt ende 'tverſtant te doen, ſonder te vvachten, dat het metter tijdt ſlijten ſal. Men ſoude dan mogen vragen de ghene die bedroeft is, of hy voorgenomẽ heeft eens een eynde van de droefheyt te maken, ofte dat hy meent alle de daghen ſyns levens daer in te volherden. Want indien ghy dat voor hebt (ſoude ick ſegghen) ſoo vverpt ghy u ſelven door flaeuhertigheydt een volkomen ende het alderbitterſte ongheluck op den hals: maer indien ghy t'eenigen tijde een eynde meent te maken van u droefheydt, vvaerom verandert ghy nu niet, ende vvaerom verloſt ghy u ſelven nu niet van die ellendigheydt? Want de redenen die u alſdan ſullen dienen,

nen, die kont ghy nu ghebruycken, om u van die moeyelickheyt te ontslaen. Alsoo oock in de sieckten des Lichaems de kortste vvegh van genesinge de beste is. 'Tgene ghy dan de tijt toe-vvijsen soudet, sulcx de reden toe-metende verlost u selven uyt de benaeutheyt. Maer sy seggen, dat dit haer buyten hoop ende onvervvacht over-gekomen is. Ghy behoort daer op gevvacht te hebben, by u selven overleggende de onsekerheyt van de menschelicke dingen: op dat ghy niet onbereyt gelijck als van onvervvachte vyanden over-rompelt en vvert. *Theseus* schijnt tegen alles vvat hem konde over-komen vvel ghevvapent gevveest te zijn, als hy aldus spreeckt by *Euripides*, gelijck *Cicero* aenvvijst *3. Tusc.*

Een man van vvijs beleyt die heeft myn leeren dencken,
Wat my voor ongeluck voortaen sou mogen krencken;
En dus heb ick geleert te peynsen op den doot,
Op druck, op ballinckschap, op alderhande noot.
En dit acht ick bequaem om vvaer te zyn genomen,
Om dat niet onverhoets my over mochte komen;
Want die te voren denckt vvat hem gebeuren magh,
Ontset hem niet te seer oock van een harden slagh.

Dan die bloode, kleyn-hertigh, ende onervaren zyn, en vvenden haer ghemoet noyt tot treffelicke ende nuttige gedachten: maer laten haer selven tot de uyterste ellende vervallen, het onnoosel lichaem plagende. Daerom raedt *Plato* seer vvel in diergelijcke toe-val hem stil te houden; om dat men niet en vveet, of 'tgene dat geschiet is, goet ofte quaet zy, ende dat men gheen voordeel en doet, met bedroeft

te

te zijn, alſoo de droefheyt belet dat men over ſyn dingen niet vvel beraetſlagen en kan : ende beveelt, dat men 't ghene ons over-komt aen-neme nae het oordeel van de reden, even ghelijck de gene die verkeeren, nemen dat de ſteenen geven, ende ſoecken oock een quaden vverp vvel te ſpelen.

Een vviſpelturigh hert, 't vvelck draeyt na yder blaſen,
Dat magh men (ick bekent) vvel ſtellen by de dvvaſen;
Maer die, ſteegh als een muyl, gaet horten tegen God,
Verſchilt van d'eerſte feyl, ſoo veel als dul, van ſot.
Maeckt van den noot een deught, ten helpt geen tegē ſtreven, NB
Waer ons den hemel drijft, daer moet men henen ſweven.
Gevoughelick te zijn, naer Godes hant ons leyt,
Al iſt veranderingh, het is geſtadigheyt.

De Nature ſelve leert ons mede dat men oock in de grootſte droefheyt regel ende mate houden moet. De beeſten van 't velt, ende de vogelen, als ſy bevinden datter eenige jonghen uyt haren neſt ghenomen zyn, toonen vvel terſtont een groote ontſteltenisſe; maer de ſelve gaet in vveynigh daghen over, ende dencken daer dan niet meer om. Welcke remedie nochtans haer niet gheleert en is, als van de Nature ſelve.

Alle de verhaelde redenen zijn ſoo vele bereydende remedien, om ſigh kloeckmoedigh teghen grooten rou ende onverduldigheyt te houden, ende de ſelvighe in ons niet te laten vvortelen. Nu is noch noodigh de exempelen voor te ſtellen van de ghene, die met vvonderlicke ſtantvaſtigheyt, ende tot haer groote eere, dit laſtigh pack gedragen, ende 't quaet

overvvonnen hebben: op datſe ons ſouden mogen ſtrecken tot na-volginge.

De gene die om 't verlies van kinderen treuren, ende groot miſbaer maken, ſal men voor oogen ſtellen het exempel van den Propheet *David,* de welcke ſiende ſynen ſone van *Betſabée* geboren op ſyn uyterſte leggen, vvaer aen hy ſterven moeſte, ghelijck de propheet *Nathan* voorſeyt hadde, ſo lange de kranckheyt duerde, niet en dede als vaſten, bidden, ende ſuchten over ſyne ſonden tot den Heere; maer ſoo dra als hy van't overlijden verſtont, ſoo nam hy een ander gelaet aen, ende veranderde van kleederen, ende ginck ſitten eten: waer van hy aen 't volck, dat hier over ſeer verwondert vvas, deſe redē gaf, dat ſoo lange het kint noch in't leven vvas, hy gheſchreyt ende gevaſt hadde, verhopende door ſyn tranen barmhertigheyt te verwervē, maer dat het kint nu doot zijnde niet en konde door kermen, noch door vaſten weder komen; dat hy metter tijt by ſynen ſoon, maer de ſoon niet by hem ſoude komen. De Poëet *Horatius* heeft ſeer vvel geſeyt 4. *Carm.* 7.

Als yemant van de doot is uyt het licht getogen,
Wat ſal dan edel bloet vvat ſal het gelt vermogen?
Hoe kan een kloecke tongh het monſter vveder-ſtaen?
Eylaes het ſpoock is doof, daer is geen ſeggen aen.
Geen Gods-dienſt kan de menſch oyt uyt den grave trecken,
Geen vrient kan uyt den ſlaep ſyn dooden vrient vervvecken
Wie eens hier uyt het vleeſch de leſte reyſe doet,
Die is daer hy behoort, en daer hy blijven moet.

De ghene die God vreeſen, ſullen in dit exempel van de man na Gods herte, een goede remedie vinden

voo

voor harẽ rou ende droefheyt: dan vvy ſullen evenvvel tot genoegen van den curieuſen leſer noch eenige andere hier by voegen.

Anaxagoras, op een ſekeren tijdt propooſten voerende onder een deel van ſyn goede vrienden, van de nature ende eygenſchap vande dingen, krijght onvoorſiens de vveet dat ſyn ſoon geſtorvẽ vvas, welcke droevighe tijdinge vvel een oogenblick ſteuyte de reden van den Philoſooph, maer de ſelve terſtont hervattende; ick vviſte vvel, ſeyde hy, dat ick een ſterffelick menſche voort-gebracht hadde.

Pericles een van de grootſte van Athenen, verloren hebbende in vier dagen tvvee jonge ende ſeer begaefde ſonen, en liet daerom niet openbaerlick voor het volck te ſpreken, ende dat met het eyghen vveſen als te voren. Willen vvy gedient zijn met de exempelen van de Romeynen: vvie en ſal hem niet verwonderen in dierghelijcke ſoorte van beſoeckingen ende verlies van kinderen, over de wonderlicke ſtantvaſtigheyt van eenen *Quintus Fabius*, eenen *Horatius Pulvillus*, eenen *Paulus Æmilius*, eenen *Cato* den ouden, ghelijck men leſen kan in *Plutarchus*, *Valerius Maximus*, ende andere.

Indien de Droefheydt ontſtaet door verlies van rijckdom, ſtaet, eere ofte dierghelicke, de remedien die uyt de redenen daer voor by-ghebracht konnen werden, zijn voor eerſt: Dat ſulcke Droefheydt gheſtelt werdt om dinghen van kleyne ofte gheene waerde. Want de Rijckdom ende groote Staet en is in hem ſelven niet, maer werdt alleen verheven door de opinie van de menſchen, de vvelcke anders niet en is als bedroch ende miſverſtant, gheheel

heel tegẽ de nature, die haer genoeght met weynigh, daer de opinie ende begeerlickheyt onversadelick is.

De Mensche ter vverelt komende, vvert gevoedt ende versaet met sogh alleen: ende kan bequamelijck in d'ander jaren syn leven onderhouden met vvater en broot, ende sulcx is volghens de Nature: maer daer is vele van doen om te versadighen eenen vraet, ofte een die met onnauerlicken honger ghequelt is, die by de Medicijns Honts-hongher ghenoemt wert: een sieckte waer in men noyt genoegh en heeft, maer hoe men meer eet, hoe men meer eten vvil: alsoo oock en stopt veel goet geen Gierigheyt, dan hoe men meer heeft, hoe men al meer begeert. Sulck een persoon dan is nimmermeer te vreden; ende al besadt hy de gheheele vverelt, soo soude hy even-vvel arm ende ellendigh zyn; want het geluck bestaet in 't genoegen. Het is een treffelicke Lesse van *Epicurus:* Indien yemant gheerne rijck, geacht, ende oudt vvaer, dat hy dan niet soo seer en soude trachten yet by te doen tot synen rijckdom, reputatie, jaren, als wel af te doen van syne begeerte. Want gevvisselick in de dingen die daer meest bestaen in opinie, soo heeft sulck een het meeste, die minst begeert. Een arm mensche die vveynigh heeft, eñ niet meer en begeert, is waerlick rijcker als de grootste Monarch, die daer meynt dat hy niet en heeft het gene hy vvel soude ofte oock konde hebben, ofte die hem daer in bedroeft, dat hy niet meer hebben en kan.

Wanneer maetroos maer heeft een pijp Taback gedroncken,
Hy suysebols, en swiert, al vvaer hy vvel beschoncken,

De Salamander leeft alleenlick van den vvint,
De Krekel in den dau ſyn voedſel ſoeckt en vint.
Een vveynigh ſpijs en dranck kan ziel en lijf vermaken:
Elck heeft genough, die maer ſyn gierigh hert kan ſtaken;
Die meeſt begeert, heeft minſt: des vvilje zijn geruſt,
Vermeerdert niet u goet, maer mindert quade luſt.

Voorvvaer *Socrates* was gheluckiger, ende hadde meer ghenoegen in ſyn armoede, als de rijckſte van Griecken-lant in al ſyn ſchatten.

Een ander Philoſooph *Diogenes* vvoonde in een ton, ende hadde anders geen huyſraet als een lepel daer hy vvater mede ſchepten om te drincken: ende eens ſiende dat de kinderē het vvater met de handen uyt de reviere ſchepten, vvierp ſyn lepel wech, ſeggende, de Nature heeft hier in oock verſien. Dit is de man, die in ſyn ton bleef ſitten, als al 'tvolck liep om den grootē koningh *Alexander* te gaē ſien, tot dat de ſelfde by hem quam, ende vraeghde ofte hy yet van hem begeerden; maer *Diogenes* en begeerde niet van den Koningh, als dat hy hem de Son die in ſyn ton ſcheen niet beletten en ſoude; waerom d' omſtaenders lacchende, ſeyde de koningh: Waer ick *Alexander* niet, ick vvilde *Diogenes* weſen.

Ariſtides een groot eñ vermaert Velt-overſte, heeft mede den rijckdom ſoo veracht; dat hy in een ampt zijnde vvaer mede hy veel ſchatten konde verſamelen, even-wel ſoo arm geſtorven is, dat hy naeulicx ſoo veel nae en liet om begraven te vverden.

Ick ſoude vele andere exempelē ſoo uyt *Plutarcho*, als uyt de Romeynſche ſchrijvers konnē verhalē daan wy ſullen den leſer wijſen tot *Valerius Maximus*, die de ſelf-

ſelfde verſamelt heeft in ſyn vierde Boeck op het derde ende vierde Capittel. Hadden ſulcke vvijſe lieden ghemeent, dat goet, goet vvas, ſouden ſy het ſoo veracht hebben? Maer vvat mogen vvy doch den naem van goet geven een dingen, dat ſoo vergancke-lick is. Men ſeyt ghemeenelick, Koop-mans goet, is ebbe en vloet: maer dit ſpreeck-vvoort magh wel verder getrocken werden. Want de Fortuyne, gelijck *Theophraſtus* ſeyde, en mickt ſoo naeu niet, ende ſchept dickwils haer genuchte in't vvech-nemen van het ghene, dat ghy met groote moeyten verkreghen hebt, ende in het onverſiens berooven van al het vverelts gheluck. Op een dingen dan, dat ſoo ver-ganckelick is, en behoort niemant ſyn hert en ſin-nen te ſtellẽ; ende al verloor de rijckſte ende mach-tighſte van de vverelt al ſyn goet, ſoo en is hy niet vvijs, indien hy daerom groot miſbaer maeckt, ofte hem daerom tot de doot toe quelt. Want hy en verlieſt niet dat hem eygentlick toe-komt. Al het goet van de vverelt is ons maer geleent om vve-derom te gheven, als het den grooten Wt-deelder hier boven belieft. Wat reden iſſer dan, om ons ſoo ſeer te bedroeven, als hy weder eyſt 't gene, dat hy ons te voren gheleent hadde? Ick vveet nu niet van wat Philoſooph ick geleſẽ hebbe, dat als hy ver-ſtont, dat ſyn goet op zee verongeluckt vvas, ſeyde, nu ſie ick vvel, vvil God hebben dat ick op mijn ge-mack ſtudere: jae een ander, om dat hy ſulcx met minder verhinderinge ſoude konnen doen, vvierp al ſyn goet in de zee.

Al het ſelfde kan mede te paſſe comen voor de ghene die haer quellen, ofte om datſe tot eer ende

ſtaet

ſtaet niet en konnen gheraken, ofte om datſe door veranderingh van het kuſſen gherocht zijn: Datter veel met lof ende eere gheleeft hebben, ſonder ſtaet ofte officie: dat de hooghſte ſtaten de loſte zijn, ende hoe men hoogher klimt, hoe men lagher vallen kan. Sulcx heeft de Poëet *Claudianus* ſeer wel gheſeydt:

Daer zijnder menighmael die vverden hoogh verheven,
Om als haer val genaeckt een meerder ſlagh te geven.

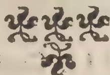
Datter in de vverelt niet en is dat ſeker en vaſt gaet: ende dat in de Fortuyne niet geſtadigh is, als de ongheſtadigheydt. *Crœſus* de koningh van Lydien, *Polycrates* den Tyran van Samos, de rijcke Romeyn *Craſſus*, de groote *Pompeius*, de ſtrijdtbare *Cæſar*, connen hier tot exempel dienen. Is niet de groote koningh van Vranckrijck op onſe tijt in ſyn caroſſe vermoort, een ander uyt ſyn landt verjaeght? Den Advocaet *Barnevelt*, de *Neſtor* van Hollant, die hier te lande by-nae alleen doen en laten vvas, heeft hy niet in ſynen hooghen ouderdom, den krommen hals moeten uytſtrecken om ſyn kael ende afgeſlooft hooft van de beul te laten af-houwen? Daer leyt de groote ſtaet.

Siet! hoe gaen des vverelts ſaken,
Op en neer, als ebb' en vloet,
Somtijts iſſet al te goet,
'T ſchijnt men kan 't niet qualick maken:
Maer alſt rat eens omme draeyt,
Wat men doet, is dan bekaeyt.

Voor het laetste, dient tot dierghelijcke quellinghen, dat men den geest af-treckt van de droevighe ghedachten, ende ghenuchelicke ende aenghename dingen voor den dagh brenght. Want, gelijck een Griecx Poëet wel seydt, Voor een sieck gemoet is de praet een Mediçijne. Het soet accoort van singen, ende op instrumentē spelē heeft mede groote kracht om alle Droefheyt te versoeten, ende het hert te verheugen, dat met quellinge beladen is. Alsoo lesen vvy in de H. Schrifture van den Koningh *Saul*, dat vvanneer hy met svvaermoedigheyt bevangen, jae van den boosen gheest ghequelt vverde, terstont laeffenis ende verlichtinghe bevoelden als *David* de harpe in de hant nam, ende voor hem speelde. Het selve lesen vvy by *Plutarchum* van *Pythagoras*, dat als hy syn gemoet vvilde in ruste stellen, ende van alle ontroeringhen bevrijden, de Musijck by de handt nam. Dan een recht Godvreesende Ziele kan den meestē troost scheppē in het lesen van Gods vvoort, alvvaer den rechten ende vvaren troost voor een benaeut hert te vinden is: ten zy (ghelijck dickvvils ghebeurt) eenighe menschen van svvacke herssenen door te veel lesen in dese svvaermoedigheyt vervallen vvaren.

Ick en kan niet na-laten te besluytē met de aldervvijste vermaninge (na mijn oordeel) van de Philosooph *Epictetus*, met vvelcke hy syn noyt genoegh ghepresen Hant-boecxken aldus aen-vanght: Van „ alle dingen syn sommige in onse macht, sommige „ niet. In onse macht zijn de opinie, het begeren, „ ofte niet begeren, ende kortelick al 't ghene vvy „ doen. Maer in onse macht en hebben vvy niet, „ het

„ het Lichaem, Gelt, Eer, Heerschappye, eñ kor-
„ telick al 'tgene vvy selve niet en doen. Nu de din-
„ gen onder onse macht, zijn vry van naturen, ende
„ en konnen van niemant belet ofte verstoort wor-
„ den. Maer die buyten onse macht staen, zijn be-
„ letsel ende verhinderingh ondervvorpen: Daerom
„ staet te letten, dat men de dingen die buyten onse
„ macht zijn, niet voor vrye en rekent, ende vreem-
„ de voor eyghene: vvant sulcx doende, sal men al-
„ tijt ontstelt, bedroeft ende buyten raet vvesen.
„ Maer indien men alleen voor eygen rekent 'tgene
„ dat eygen is, ende in onse macht staet, eñ vreemt
„ voor vreemt hout, soo sal men van niemant be-
„ dvvongen ofte belet vverden, niemant beschadigẽ,
„ noch selver in eenighe schade ofte droefheyt ver-
„ vallen. Komter yemant te sterven van onse vrien-
den, men sal dencken dat hy sterffelick was, ende dat
hem in 't leven te houden buyten onse macht vvas,
ende soo voort in andere saken, die ons onmatighe
Droefheyt soude konnen verwecken.



Van de Nijt.



Het III. Capittel.

ICk kome tot den Nijt, een van de ſlimſte tochten,
Die oyt met boos vergif op onſe ſinnen vvrochten;
Daer is niet een gebreck of 't heeft ten minſten vvat,
Daer op het voor het volck een gront van onſchult vat.
De luſt, al iſſe vuyl, die kan haer rancken prijſen
Om datter ſoet vermaeck is uyt gevvoon te rijſen;
De gelt-ſucht vvort gegront, ten minſten na den ſchijn,
Om in den ouden dagh in geen gebreck te zijn.

Maer

Maer voor de swarte Nijt en is niet eene reden
Waerom sy in de borst van yemant dient geleden:
Sy is haer eygen beul, en vvaer een ander lacht
Daer siet men dat het spoock van enckel druck versmacht.
Wel aen dan (vvie ghy zijt) om dese pest te mijden,
Weest treurigh daer men treurt, en blijde met den blijden,
Ghy mooght niet een gepeys besteden aen den nijt,
Soo ghy in eenigh deel of mensch, of Christen zijt.

DE Nijt is een Droefheyt, gelijck *Aristoteles* seyt, *2. Rhet. 10.* over eenigh goet ofte gheluck, niet om dat de nijdighe sulcx mist, maer om dat het een ander heeft, die hy benijt. En al ist dat het hem selven niet en schaedt, dat het syn even-naesten vvel gaet, soo en mach hy even-vvel sulcx niet verdragē. Waer uyt ghenoeghsaem blijckt, dat het de booste ende ongheregelste Passie van allen is, ende die noch reden, noch fondament en heeft, daer de andere (gelijck *Vlpianus* seydt op *Demosthenem* tegen *Leptinem*) noch eenighe schijn hebben van reden, ist niet tot volkomen ontschuldinge, ten minsten altijt vvat om te verbloemen.

Voor de Droefheydt al is sy noch soo groot ende over-loopende, hebben vvy gesien datter geen reden en ontbreeckt.

De Gierigheyt sal tot haer onschult voor-stellen, datter niet ellendiger, beschaemder, ende verachtelicker is, als arm te zijn; datter niet fraeyer is, als middelen te hebben, dat het Geldt alles vermach, ende die het heeft, in eere ende reputatie doet houden; ende dat men sonder het selfde de deught van mildadigheyt niet en kan oeffenen: In 't korte, dat

de gene die geen gelt en heeft, nergens vvellekom en is, ende gevvesen vvert daer niet te koop en ſtaet.

Voor de Eergierigheyt ſoude by-ghebracht connen vverden, dat het is een ſpoor ende prickel tot deught ende vromigheyt. Gelijck *Alexander* de groote, noch jonck zijnde, hoorende de victorien van ſynen vader *Philips* koningh van Macedonien, hem niet en plagh te verblijden, vreeſende dat voor hem niet over en ſoude ſchieten, om eer ende lof te behalen. *Themiſtocles* mede nam ſoo ter herten de vrome daden van dē helt *Miltiades*, dat hy daer van dagh noch nacht ruſten en konde. In't korte, de Eerſucht kan voor haer onſchult ſeggen, hoe vveynigh vvercx datter gemaeckt vvert van de gene die niet te ſeggē, ofte gheen ſtem in't Capittel en hebben, ende noch haer ſelven noch hare vrienden en connen vorderen.

Het ſoude te langh vallen in 't beſonder te verhalen, vvat redenen dat elcke Paſſie voor den dagh kan brengen, om haer onmatigheyt een coleur te geven: Maer voor de Nijt en iſſer geen ter vverelt te vindē, voor de ſelve en is geen uyt-vlucht open. Sy en kan haer in't minſte niet verantvvoorden, als men haer beſchuldight te zijn de vuylſte ende leelickſte van al de Paſſien, voor ſoo vele alle d'andere comen uyt eē ſvvackheyt der Natuere, maer de Nijt alleen uyt een loutere boosheyt van onſen eygen vvil.

De Nijt, ſeyt de Out-vader *Chryſoſtomus*, is een onreyn, ende vergiftigh beeſt, ende een ſieckte van onſen vvil: een moeder van alle quaet, ende die in gheenderhande maniere te ontſchuldighen is. Het vvelck oock beveſtight vvert van de Griecxſche Orateur *Ariſtides*, ende andere. Hierom iſt dat vele vvel be-

bekennen, dat ſy yemant haten, om dat men oock de quade haten kan. Maer niemant en bekent dat hy met nijt ſvvangher gaet, alſoo een vroom ende vvel geſtelt man niemant en benijt, gelijck ſeer vvel aenghevveſen vvert van *Plutarchus* in ſyn boeck van Haet en Nijt. Het welck de oorſaeck is, dat ſommige haer nijdigheyt verbloemen met den deck-mantel van indignatie, al offe maer qualick en namen dat eenige quade menſchen te ſeer ghevordert wierden. Alſoo ſeyde by Lucianum *Timon* van Athenen, dien grooten menſchen-hater niet recht uyt, dat hy hem eenigh hiel, eñ alle geſelſchap van menſchen ſchoude, om niet te ſien het geluck ende voorſpoet van velen: maer daerom, ſeyde hy, om niet te ſien vele boven haer verdienſten geluckigh. Iae den aert van de nijdinge is ſoo vreemt, ſchrickelick, jae duyvels, dat hy het geluck van eẽ ander rekent ſyn ongeluck: dat hy hem ſelven bedroeft in de voorſpoet ende blijdſchap van ſyn even-naeſten, hem verblijt in des ſelfs ongeluck ende tegenſpoet. *Bion* ſiende een nijdige bedroeft, ick en weet niet, ſeyde hy, of u wat quaets, ofte een ander vvat goets ontmoet is. Ende hem volgende *Publius*, de welcke, als hy *Mutius* een ſeer nijdigh menſche buyten ghevvoonte bedroeft ſagh, ſeer aerdigh ſeyde, Of *Mutius* heeft eenigh ongeluck gehadt, ofte een ander vvat goets. Hoe kander yet onbillicker ofte onrechtveerdigher bedacht ofte ghevonden vverden, dan dat men niet en mach ſien dat het een ander wel gaet? Wat ongelijck gheſchiet den nijdighen van de gene die de Fortune mede heeft?

Ach! hoe ellendigh is de man,
Die nimmer vrolick vvesen kan;
Dan als een ander is beducht,
Of in benautheyt leyt en sucht?
Ach! hoe ellendigh is de mensch,
Die als een ander krijght syn vvensch,
Van spijt syns herten bloet verteert?
O Heer! dees plaegh doch van ons vveert.

De Nijt en siet niet aen, niet isser dat hare vvreetheydt kan vermorwen, ofte hare dulligheydt teghen houden. Ghelijck vvy in *Dadalus* connen sien, de vvelcke in groote achtinge zijnde om eenige nieuwe vvercken, die hy gevondẽ hadde, verhaelt by *Plinius* in het ses-en-vijftighste Capittel van syn sevende Boeck, als hy sagh dat mẽ *Talum* om de selve konst, ende sommige nieuwe inventien tot den Hemel verhief, vvert door de Nijt soo verre vvech-gheruckt, dat niet teghenstaende hy syn discipel, ende susters soon vvas, hem van een toren vvierp, gelijck *Pausanias* in *Atticis* betuyght. Dat is recht 't gene vvy ghemeenlick segghen, dat lieden van een neringh malkanderen veeltijts benijden. Hier over zijn de versen van *Hesiodus* vvel bekent, die aldus in't Engels overgheset zijn:

A Potter emulates a Potter/
One Smith envies another/
A Begger emulates a Begger/
A singing man his brother.

Maer vvat sal men seggen, datter een Keyser ghevonden is, die mede een vverck-meester, om de

uyt-

uyt-nementheydt van ſyn konſte, benijt heeft. Dit is de Keyſer *Tiberius.* De vvelcke als te Roomen een fraey Konſtenaer een groote galery die ſeer helde met aerdige vvetenſchap op-gherecht hadde, den man vvel beſchonck, maer met eenen, ghelijck de Griecxſche Hiſtory-ſchrijver *Dion* beſchrijft, in ſyn 16 Boeck, uyt nijt hem de ſtadt uyt-joegh. Iae als de ſelve door hope van gratie glas dat buyghen ende niet breken conde ('t vvelck noch hedens-daeghs onbekent is) voor den Keyſer ghemaeckt hadde, is door ſynen laſt om-ghebracht; ghelijck al voor *Dion* geſchreven is by *Plinius* in 't ſes-en-twintighſte Capittel van ſyn ſes-en-dertighſte Boeck. Wat ſal men dan veel goets van de Nijt konnen ſegghen, die ſoo veel in haer is, de fraeye vvercken, ende konſten vvech-neemt? Wat ſal men veel goets konnen ſegghen van den Nijdighen, die daer lacht als een ander ſchreyt, die ſchreyt als een ander lacht? Die groeyen noch bloeyen kan, als hy ſiet dat een ander vet vvordt, die vet ende vvel ghedaen is, als hy een ander mager ſiet? Wat Tyrannen hebben oyt meerder torment connen bedencken? Is de Nijdighe niet ſyn eygen beul? De Poëten verçierẽ van *Prometheus,* dat den Arent hem de Lever geſtadigh af-knaeght: maer de Nijdige doet dit ſonder op-houden aen ſyn ſelven. Want de Nijdt verteert het mergh uyt de beenderen, ſuyght, ghelijck een egel, het bloedt uyt de aderen, ende maeckt dien volghende den nijdigen mager, bleyck, ende ſoo ongedaen, dat hy ſchijnt een lichaem ſonder leven te zijn, ofte een lijck, dat uyt het graft ghecomen is. Maer deſe plaegh en kan niet beter beſchreven vverden, dan als van den Poëet

Ovidius gedaen is *2. Metam. 16.*

Sy is van bleecke verw , en mager aen de leden ,
Haer tanden zijn begaet met duysent vuylgheden ,
Haer borst is groen gepleckt , door uyt-geborsten gal ,
En noyt en schept se vreught als uyt een droef geval .
Het spoock is sonder rust , en noyt gevvoon te slapen ,
Maer uyt een anders druck genegen vreught te rapen ,
Het is syn eygen leet , en voedt syn eygen smert ,
Verteert syn innigh mergh , en eet syn eygen hert .

Seggen wy dan niet vvel te recht dat Haet eñ Nijt een quaet beest is ? Het qualick varen aen lichaem ende ghemoet , op dat ick nu niet en spreke van de grootste sonde , behoort genoegh te vvesen, om een yeghelick te doen versoeyen , ende af-keer te hebben van dees boose ende onnatuerlicke plage .

De gene die van een ander benijt wert, en behoeft hem gheensins daer in te quellen , alsoo het gelijck men ghemeenlick seyt , beter is benijt te werden , als beklaeght , ende de ellende alleen geen nijt en kent . Het vvelck seer wel by den Comedie-schrijver *Plautus* geseyt wert *Truculento :*

Al vvord' ick schoon al seer benijt ,
Noch ben ick des van druck bevrijt :
'K heb liever dat het my gebeurt ,
Als dat mijn hert in af-gunst treurt ,
Want die benijt , sit in den druck :
Maer die benijt vvert , heeft geluck .

Wie isser , dan seyde *Epicharmus* , die niet en soude vvillen benijt vvesen ? Want daer en leeft naeulicx yemant onbenijt . Siet yemant een blint mensche , hy vvert met barmhertigheyt ontsteken , maer

nie-

niemant en benijt hem. Het ghebeurt seer selden, schrijft *Seneca*, dat een Mensche, die het vvel gaet, den Nijt kan ontvluchten. Men leest dat *Plato*, als hy van syne mede discipulen benijt vverde, *Socratem* vraeghde, op vvat maniere hy hem van den nijt soude konnen bevrijen, ende dat *Socrates* tot antvvoort gaf, Weest gelijck *Thersites*. Het vvelck een ongeschickt, ende onbeschoft mensch vvas, gelijck blijckt uyt het gene *Homerus* van hem verhaelt. *Diogenes* seyde tegen de gene, die by hem quam klagen over een die hem benijde, dat de beste remedie was, om den nijdighen moede te maken, ende hem over synen vyant te vvreken, altijt vvel te doen, ende vromelick in de deught voort te gaen. Voorvvaer een die benijt vvert mach hem in syn selven verblijden; alsoo hy bemerckt, datter by hem vvat is, de nijt vveerdigh. Dit verstont *Themistocles* heel wel: de vvelcke noch jongh zijnde, seyde noch niet met allen fraeys aengerecht te hebben, alsoo hy noch van niemant benijt en werde.

Maer al is het, dat de Nijt het geluck meest, ghelijck een schaduwe, volght: soo geloof ick evenwel, dat niemant daer mede seer vermaeckt is, ende dat een yegelijck, hoe vvel dat het hem oock gaet, daer liever van ontslagen blijft. Om dan den Nijt, soo veel als mogelick is te vermijden, en is niet beter, als dat men het seyl niet soo hoogh en treckt, als het vvel bot heeft.

Wanneer de spin in't ront spreyt uyt haer broose netten,
En gaet haer vliegh-getou gansch vvijt en breet uyt-setten,
Hier svviert een horsel in, daer vlieght een vogel deur,
En elders valt een steen, en maeckt noch grooter scheur.

Daer is staegh dit of dat gebroken of gereten,
En midd'ler tijt ontgaen de vliegen door de spleten.
Al die van ongeval, en druck vvil zijn bevrijt,
Die matige syn net, en spannet niet te vvijt.

Wy lesen in de Italiaensche Historien, dat de oude *Cosimo de' Medici*, die in Florencen de rijckste ende machtighste borger vvas, ende oock den eerstẽ steen geleyt heeft om syn geslacht, gelijck het jegenvvoordigh is, tot Prinçen te maken, in kleederen, ende dagelijckschen omgangh syn selven hiel, gelijck de ander borgers, ende dat hem sulcx by al het volck seer lief-talligh maeckte. Daer andere door onredelicke trotsheyt een dapperen, ende rechtveerdigen haet op haren hals halen. Men siet vele, die alsse tot goede middelen, diese te voren niet gevvent en vvaren, gekomen zijn, haer geboorte terstont vergheten, ende oock selve by de gene, die haer, ende haer voor-ouders vvel ghekent hebben, voor Edel-luyden, ende Ionckers vvillen geacht vvesen.

Soo haest de Risp heeft af-geleyt haer svvarte vellen,
Vlieght door geheel het huys, en gaet de menschen quellen,
Komt ongenoot te gast, en om de lichten svverft,
Gaet nestelen in 't bont, en menigh kleet bederft.
'Als eenigh slecht gesel tot eeren vvert verheven,
Stracx steeckt hy 't hooft om hoogh: elck dient voor hẽ te bevẽ,
En denckt niet vvie hy vvas, maer steygert in de lucht,
En die van kleyn vvert groot, maeckt sich te seer geducht.

Maer door dese manier van doen wert anders niet ghewonnen, als haet, ende nijt; ende soo drae

de

de kants wat begint te veranderen, ſpot, ſchimp, ende verachtinge.

Agathocles zijnde van een potte-backers ſoon koningh van Syracuſen ghevvorden, vvas hier in vvijſer. Want vvel vvetende, hoe ſeer dat het de Nijt ondervvorpen is, als yemant van cleyne tot hooghe ſtaet gecomen zijnde, ſyn ſelven te ſeer verheft, liet over tafel onder de goude ende ſilvere ſchotelẽ, mede met aerdevverck aenrechten: ſeggende, neerſtigheyt ende vromigheyt is ſoo grooten ſaeck: dat ick, die te voren aerde potten plagh te draeyen, de ſelfde nu tot gout gebracht hebbe.

De Paus *Sixtus* de vijfde van dien naem, een ſoon van een arm huys-man, geboren zijnde in een ſlecht huys, dat boven gheen dicht dack en hadde, plagh te ſeggen, dat hy uyt een doorluchtigh huys ghebo-ren vvas. Ende Paus ghevvorden zijnde, als hy ſtont op het kaſteel van Engelenborgh met den Ambaſſadeur van Vranckrijck, ende de ſtadt Roomen daer van beſagh, daer hy doen heer en meeſter van was, en ontſagh niet tegen den ſelvẽ te ſeggen, Mijn heer, V. E. ſiet in vvat gelegentheyt ick hier nu ſta, ende doen ick d'eerſte mael binnen Roomen quam, en had ick anders niet, dat my vvas, als een ſtuck droogh broot in mijnen ſack. Dit getuyght *Eſtienne Paſquier* in ſyn Françoyſche brieven, hem verhaelt te zijn van den Ambaſſadeur *de Foix* ſelve. Sulcke ronde bekenteniſſe doet den Nijt veel af-nemen. Ende in tegendeel maeckt yemant ſich ſeer hatigh, dat hy ſyn ſelven te veel voor laet ſtaen, ende altijt ſyn eyghen actien in de mont heeft. Al vvas het vvaerachtigh dat *Cicero* de ghemeene ſake van Roomen be-

vvaert

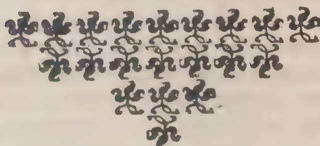
waert hadde tegen de t' ſamen-rottinge van *Catilina*, ende ſyn complicen, ſoo en conde even-wel oock ſyn alderbeſte vrienden niet verdragen, dat hy ſelve dien dagh altijdt roemde. Men can ſien onder ſyn brieven, hoe dat *Brutus* aen *Atticus* ſchrijvende hem doorſtrijckt, van dat hy alle uren de *Nonas Decembreis* in de mondt hadde. Met grooter vvijſheydt hebben ſommige, als ſy ſaghen dat haer glorie ende eere by andere met geen goet oogh aengeſien en vverde, eenige van haer groote daden de Fortuyne, eenige God toegheſchreven. Soo ſeydt den helt *Achilles* by den Poëet *Homerus*, dat hy door hulpe van de Goden yemant overwonnen hadde. Ende *Timoleon* boude te Syracuſen een Tempel, van toevallige ſaken, over de vrome daden, die hy in Sicilien uytghevoert hadde, ende toe-heylighde ſyn huys aen den goeden Engel. Een ander met namen *Pytho*, als hy om ſeker ſake, te Athenen van de Orateuren ſeer verheven werde, merckende dat ſulcx hem nijt baerde, ende dat het ſommighe niet vvel en namen, ſoo ſchoot hy uyt ende ſeyde, Ghy borgers van Athenen, yemant van de Goden heeft dat vverck gedaen, wy hebben alleen de handen daer toe verleent. *Sylla* placht mede den Nijt van hẽ te ſchuyven, door dat hy ſyn voorſpoet op de Fortuyne leyde. Want de Menſchen, gelijck *Plutarchus* ſeer wel ſeydt, hebben yemant liever den lof van de Fortuyne, als van de Deught toe te ſchrijven: om dat ſy het goet van de Fortuyne ſtellen als vremt, ende dat van buyten aenkomt, maer 'tgene aen de Deught ontbreeckt, dat ſulcx door haer eygen ſchult geſchiet.

De Nijdigaerts ſelve en connen niet vvel ghehol-

pen

pen werden, om datse schromen, als hier voren verhaelt is, haer ghebreck te openbaren. Die pijn in 't hooft heeft, seyt de Out-vader *Basilius*, geeft sulcx aē den Medicijn-meester te kennen: maer die van Nijt sieck is, wat sal hy seggen? Even eens schrijft een ander Out-vader *Cyprianus*, dat de vvonden die men handelen eñ sien kan, wel lichtelick comen te genesen: maer dat de vvonden van den Nijt soo diep ende verborgen zijn, datter geen ghenees-middelen by gebracht connen vverden. De beste middel evenvvel om niemant te benijden, is, gelijck de gemelte *Basilius* seydt, dat men alle vvereltsche saken vveynigh acht, als geen nijt ofte vvangunst vveerdigh zijnde: dat oock de aldergrootste rijckdom verganckelick is: ende dat de gene (gelijck niet alleen in alle Historien te lesen is, maer dagelicx in alle landen bevonden vvert) die nu meenen gheheel boven de vvint te zijn, plotselick om-geworpen vverden. Ende op die manier moet men oock andere dinghen, die nijt baren, sich selven voor-stellen, ende vast in-beelden. *Tullus Hostilius*, ghelijck de Grieckſche Historij-schrijver *Dionysius Halic.* betuyght, seyde dat de eenighste remedie voor de Droefheydt uyt een ander mans welvaren, was, sich voor te latē staen, dat een ander niet en hadde het gene in hem benijt werde. Maer best is, te gelooven ende vast in syn gemoet te prenten, 'tgene *Cicero* seyt in syn 14 Oratie tegens *Antonium*, dat de Deught van uyt-muytende personagien weerdig is na-gevolght, ende niet benijt te vverden. Die hem met het eerste besigh hout, en sal met geen nijdighe bekommeringh besoetelt blijven. Het is lof-weerdigh, 'tghene *Philostratus* verhaelt van den Orateur *Æschi-*

Æschines. Dese als hy eens in't openbaer las de Oratie, die hy tegens *Ctesiphontes* ghedaen hadde, ende dat het volck van *Rhodus* seer verwondert was, hoe dat sulcke vvelsprekentheydt konde overvvonnen vverden, meenende dat die van Athenen quaet vonnis gevvesen hadden. Maer, seyde hy, ghy en soudet u niet eens vervvonderen, by aldien ghy *Demosthenes* daer tegens gehoort hadt. Waer mede hy niet alleen en prees de vvel-sprekentheyt van syn vvederparty: maer ontschuldighden oock met eenen het vonnis van de Rechters.



Van de Liefde.



Het IV. Capittel.

Maer dat ons verder treckt tot ongeruste sinnen
Is Liefde, vuyle lust, en ongeregelt minnen:
Ach vvaerder eenigh mensch vervalt in dit gebreck,
Daer vvorden metter daet de vvijste lieden geck.
Haer krachten, haer verstant, haer vvel gesonde leden
Die vvorden af-gestonst, die vvorden af-gereden;
'Ken vveet niet, mijn vernuft, hoe menigh ongeval
Geduerigh oorspronck neemt uyt dit ellendigh mal.

Was

Wat raet voor dese plaegh? soo haest de sinnen hellen,
Om door haer slim besagh u geest te komen quellen,
Soo dienter op gepast om dit vergiftigh kruyt
Te dempen eer het groeyt, en flucx te rucken uyt,
Maer voelje door het quaet u sinnen overlasten,
Soo geeft u dan geheel tot bidden, vvaken, vasten;
Dit is een boose geest die nimmer oyt en vlucht,
Dan als men niet en eet, en tot den Heere sucht.

DE Liefde en is niet anders, als een begeerte ende verlanghen van 'tghene ofte metter daet goet is, ofte ons goet schijnt te vvesen. De selfde alsse van de Reden gestiert vvert, soo isse eerlick, ende prijsselick: maer alsse van de Reden verlaten is, soo en isse niet anders, als een quade begeerlickheyt: ende wert onderscheyden nae het ghene daerse door ghedreven wert, *Gier. Soiboli nel Ritratto d'Amore, Consid. 2. Charron au 1. livre de la Sagesse, chap. 19.* Als sulcx eer ende staet is, dan wertse Eergierigheyt genoemt: de liefde tot gelt ende goet, is de Gierigheyt: tot vleeschelicke wellust, is de ghemeene Liefde. Siet daer drie vvielen daer veel menschen in versmoren, drie plagen ende pesten van 'tgene by ons is, Geest, Lichaem, ende Goet: de vvapenen van drie hooft-vyanden van des menschen rust ende vvel-varen, de Duyvel, de Werelt, ende het Vleesch. Dese drie zijn voorwaer de alder-gemeenste Passien, vvaerom oock den Apostel in de selfde alles verdeelt heeft. Al vvat in de We-
„ relt is, is begeerlicheyt der oogen, ofte des vleesch,
„ ofte op-gheblasentheyt des levens. De Eergierigheyt, als geestelicke, is eelder ende hooger als d'ander. De vvellustighe Liefde als natuerlicker (vvant

sy

ſy is oock in de beeſten, in vvelcke de ander niet gevonden en vverden. *Virgilius* in het vijfde boeck van de Lant-bouvvinge:

Al de menſchen, al het vee,
Al de viſſchen in de zee,
Al de vogels in het vvout,
Wenſchen om te zyn getrout,
Wenſchen om te zyn gepaert.
Want 't is vee en menſchen aert.)

is ghemeenlick ſlapper, eñ ſoo langh duerende niet. De Gierigheydt is de ſotſte ende arghſte van allen. Wy ſullen dit Capittel beginnen van de gene, die de gemeenſte is, ende den gemeenen naem van Liefde behouden heeft.

De oude Schrijvers hebben tweederhande *Venus* gheſtelt, de eene *Vranie*, een dochter van den Hemel ſonder Moeder; de ander jongher, een dochter van *Iupiter* eñ *Diane*, met namen πάνδημος ofte Al-ghemeene. Wy kennen oock alſoo tvveeder-hande Liefde, kinderen van die tvvee Godinnen, een Hemelſche, ende een Ghemeene. Van de Hemelſche Liefde vvert ons in de H. Schrift gheleert. Van de Gemeene ſullẽ vvy hier ſpreken, de vvelcke vvederom eerlick ende matigh is, ofte oneerlick ende ongeregelt. De eerſte is goet, ende van God ſelve in-gheſtelt, vvaer door vvy onſen even-naeſten, ende inſonderheyt de man ſyn vrou, de vrou haré man moet lief hebben. De ander is quaet, ende maeckt haer geheel meeſter van den menſch. Soo dat niet ſonder reden *Chriſtoval de Caſtilejo* ſyn amoureuſe vvercken,

in't Spaens geschreven, aldus aenvanght:

Amor dulce y poderoso
No te puedo resistir,
Y acuerdo de me rendir,
Que defender me non oso
Sin obligarme a morir.
Y pues de nuestra passion
Eres absoluto Rey,
Mi penado coraçon
Tornado ya de tu ley
Sigue tu fe y opinion.
Doy me por siervo y vasallo
De tu querer y poder. &c.

Ende niet alleen dat dese ongematighde Liefde dē Mensche tot syn slave maeckt, is daer beneffens oock schadelick soo aen de Ziele als aen het Lichaem, ende brenght met eenen veel andere Passien, ende ongherustheyt mede. Gelijck seer vvel van een jongelingh by den plaeysanten Comedie-schrijver *Plautus* aldus uyt-gedruckt vvert *Mercatore:*

Wat is de liefde? vvat de lust?
Als suchten, duchten, sonder rust;
Als groot verdriet, en kleyne vreught,
Een rechte dool-hof voor de jeught,
Een hoop, een vvaen, een blijde druck,
Een troost vermenght met ongeluck,
Een schoon gelaet, maer enckel schijn,
Een droef vermaeck, een soete pijn,
Een dorst die noyt gelaeft en vvert,
Een voedsel voor een ydel hert,

Een

Een honigh-raet vol enckel gal,
Een deerlick ſpel, een deftigh mal,
Een ſpoock dat niemant ſeggen kan;
Maer 't is genoegh ick ſcheyder van.

Indien de Liefde op-geſlagen, ende wel ingeſien wert, ſeyt *Plutarchus*, men ſal bevinden datter geenderhande Bewegınge des Gemoets en is, de vvelcke ofte ſcherper ſmerten, ofte heviger blijdſchap, ofte meerder dvvaeſheyt ondervvorpen is. Sy is gelijck de Onruſt in een uyrvverck, die nimmermeer ſtil en ſtaet.

De beroemde *Apollonius Tyanaus*, ghelijck *Philoſtratus lib. 1. cap. 20.* ende uyt hem *Ant. Verdier 2. de divers leçons 16.* beſchrijft, heeft deſe ongheruſtheyt ende ontſteltheyt van de Liefde ſoo groot geacht, dat hy op een ſekeren tijdt ghevraeght zijnde van de Koningh van Babylonien, vvat ſtraffe een die op overſpel met een van ſyn vvijven betrapt was, verdient hadde; antvvoorden, Hem het leven ſchenckende al laten beminnen, alſoo de liefde hem metter tijt genoegh ſal ſtraffen. De Italiaenſche Poëet *Petrarcha* beſchrijft de ongeruſtheyt, ende ſtrijdende Paſſien van de Liefde niet qualick:

Amor ch' incende il cor d'ardente gelo,
Di gelata paura il tien coſtretto,
E qual ſia più fa dobbio all' intelletto,
La ſperanza, ò il timor, la fiamma, ò il gelo.

Dewijl dan de ongeregelde Liefde dē oorſpronck is van ſoo veel anghſt ende onruſt, ende ghelijck een

wortel daer ſoo veel ongeregeltheden uyt-ſpruyten. ſoo en iſt niet vreemt, datſe boven ander ontroeringen des Ghemoets met verſcheyden onvveder onſen Geeſt ende Lichaem ontſtelt. Sy iſt, de welcke de ſinnen alſoo beroert, datſe oock de aldervvijſte lieden ſot maeckt, ſoo dat men van ſoodanige ſegghen magh, 't gene *Demodocus* ſeyde (*Ariſtot. 6. Ethic. 8.*) van de Mileſiers, Zijnſe niet ſot, ſy doen ten minſten, dat de ſotten doen:

Luyden die minnen,
Hebben geen ſinnen.

Soo ſchrijft den Italiaenſchen *Arioſto* van ſynen *Orlando*, dat die te voren wijs vvas, door liefde uytſinnigh vverde:

Dirò d' Orlando in un medeſmo tratto,
Coſa non detta in proſa mai, ne in rima;
Che per amor venne in furor, e matto,
D'huom, che ſi ſaggio era ſtimato prima.

De Vader van den keyſer *Vitellius*, (ghelijck *Suetonius* betuyght) anders een fraey man zijnde, was ſoo verſot op een ſeker meyt, dat hy met haer ſpeeckſel onder honigh gemenght, niet in't heymelick, maer in 't openbaer alle-daegh ſyn aderen, ende kele voor een remedie beſtreeck, ſonder hem eens te ontſien voor de ſchande van 't volck.

Nu ghelijck deſe Paſſie de fraeyſte gheeſten haer verſtant beneemt, ende dickvvils ſoo verre brenght door vvanhope, dat ſy haer ſelven te kort doen: ſoo

ver-

veroorſaecktſe oock dickvvils verſcheydē ongeſontheyt in het Lichaem. Want alſoo de amoureuſen altijt dencken op de ghene die ſy lief hebben, ende dat haer ſinnen daer geſtadigh op ſpelen, ſoo trecken ſy de natuerlicke vvermte van de maegh, die den koſt al daer moet verteren, nae de herſſenen; ende alſoo ſy oock niet en ſlapen, ende dagh noch nacht ruſt en hebben, ſoo vergaderen ſy veel rauvve humeuren in't lichaem: de vvelcke daer nae de aderen komen te verſtoppen, ende het aengheſicht bleyck, bol, ende ongedaen makē. Waer van de amoureuſe *Canace* klaeght by *Ovidium* met deſe vvoorden:

Het dertel Venus kint dat is een menſchen plager,
Het maeckt de vvangen bleyck, de ganſche leden mager,
Beneemt den ſoeten ſlaep, verhindert etens luſt,
En maeckt aen alle kant de ſinnen ongeruſt.

Derhalven in de gene, die te voren wel te pas ende geſont waren, vvert het bloet (gelijck *Theocritus* ſpreeckt) als van een egel uyt-geſogen, ende ſy vverden ſelve vol van ſucht ende ongeſontheyt.

Dit zijn de vruchten, die het Lichaem ende de Ziele trecken uyt ſulcke Liefde: vvaer van vvy nu oock, tot ſpiegel van een ander, ſommige exempelen ſullen verhalen.

De Poëten, die gevvent zijn onder het decſel van hare fabulen de vvaerheyt ende goede leeringhen te verberghen, ſtellen ons voor haren grooten God *Iupiter*, die hem door de Liefde ſoo verre liet vervoeren, dat hy alle ſyn majeſteyt aen een zijde ſtellende, hem moſt veranderen in een ſatyr, ſtier,

gout, ſvvaen, arent, ende de hemelſche ghedaente in een beeſt verkleeden, om ſynen onkuyſchen luſt met een moey meysjen te boeten. Dit wert levendigh aen-gheroert van den amoureuſen Poëet, *2. Metam.* daer hy beſchrijft hoe dat *Iupiter* in de ghedaente van een ſtier by *Europa* quam:

De groote vverelt-vorſt, de Vader van de Goden,
Die al vvat yemant ſiet, hout onder ſyn geboden,
Om vviens bevel alleen, vvanneer hy maer en vvilt,
De lucht in ſtucken ſcheurt, en al het aertrijck drilt.
Hy die met blicxem ſlaet geheele Koninghrijcken,
Die loeyt gelijck een os, en vvil een ſtier gelijcken,
Die ſpeelt ontrent het vee, en huppelt in het groen,
Gelijck een weeligh kalf of geyle bocken doen.
Siet vvat een ſelſaem dinck! in eer te zyn verheven,
En aen het minne-ſpel de ſinnen op te geven,
En vvil niet t'ſamen gaen: ten heeft oock geenen val;
Geduchtheyt is geſtrengh, en liefde veel te mal.

De koningh *Salomon*, vvien God ſoo begaeft hadde, dat hy in de vverelt vvas een mirakel van wijſheyt, vverde ſoo verre door de Liefde der vrouvven verleyt, ende verviel tot ſulcken onkuysheydt, dat hy ſeven hondert vvijven, ende drie hondert byvvijven hadde, ende door de ſelve hem oock met de grouvvelicke ſonde der afgoderije verliep.

Wie iſſer die vvat nader dit exempel inſiende, ende overlegghende de grove feylen ende ſottigheden van de vvijſte der vverelt begaen, niet en'ſal ſoecken God te bidden, dat hy hem vvil bevvaren voor het ſoet aen-locken van deſe booſe plaegh?

Wil

Wil men ſien hoe dat onder de Heydenen d'alder-grootſte ende verſtandighſte ghebeten zijn van dit fenijn, vvy hebben een levend exempel in *Marcus Antonius*, een man van groot vernuft, ende rijp oordeel, als ghebleken heeft by alle de vrome daden by hem uyt-gevoert, doẽ hy de helft van het Roomſche rijck onder hem hadde. Maer na dat hy met de liefde van *Cleopatra* beſoetelt vvas, vverde hy licht, onachtſaem, ende onbedacht in al ſyn raetſlaghen, ende en rechten na die tijt niet aen dat prijs waerdigh vvas. Want ſynen geeſt ſtorf in hem om te gaen levẽ in't Lichaem van ſyn beminde, ende ſyn ſinnen vvaren ſoo betoovert, dat ſonder eenige ſchaemte ofte ſchande, ofte oock het perijckel, dat hy liep, te vreeſen, niet en dacht ofte en ſprack, als van ſyn *Cleopatra*, ghelijck *Plutarchus* dat verhaelt in de beſchrijvinge van ſyn levẽ. Maer vvat eynde op't leſt? droevigh ende beklaeghlick voor alle beyde. Want vervvonnen zijnde van *Auguſtus*, ſtack hy ſyn ſelven 't hert af, ende ſy bracht haer ſelven met vergif om.

Henrick de derde koningh van Vrancrijck, midden in de ſwarigheyt die hem over't hooft hingh, als groot ende kleyn tegen de borſt vveſende, vergat alle vvijs beleyt dat hem noodigh was, door ſyn welluſt, ende onkuyſche Liefde: door vvelck verſuym ſyn vyanden de overhant kregen, hem uyt Parijs jougen, ende ten laetſten door een Monick dede ombrengen. Ick ſal alleen hier van een exempel verhalen uyt de Françoiſche hiſtorie van d'heere van *Aubigné livr. 4. chap. 2.* van het derde deel. De koningh weſende te Lyon, verliefde op een van de voornaemſte vrouwen van de ſtadt. De Grave van *Malevrier* ende *Antraget*

werden hier toe in't vverck gestelt. Sy kregen lichtelick de vvil van de juffrou, maer niet de gelegentheyt van de by-een-komst, vermits de groote jalourſheyt van den man, die haer niet meerder alleen en liet, als ſyn eygen ſchaduvve. Deſe Makelaers ſochten hem te betrecken in de koopmanſchap van't zout, ende hem voor gierigh houdende, verhoopten dat hy een reys aen-nemẽ ſoude op de plaetſche, daer het zout lagh: maer als het aen-bieden van de vvinst niet en vvoude lucken, ſoo comt men tot de eere, hem preſenteerende een reys voor den koningh aen eenighe Henze-steden, om vrede te maken tuſſchen den Hertogh ende stadt van Bruynſwijck. De voorſlagh van eer geen beter uyt-komst hebbende, als die van profijt, ſoo most men comẽ tot den wegh van devotie. Daer op vvert verſocht dẽ Gardiaen van de Minder-broeders, met vvelckẽ ſy ſpraken, by manier van klachten, over een voornaem borgher van de stadt, als of hy verachte te vveſen inde broederſchap van de penitenten, daer de koningh ſelve in was, ende dat ſulcx hem in achter-dencken bracht, om vvat nae den mutſaert te ruycken. Als ſy hevigh by den Pater aen-hieldẽ, dat hy ſyn ſchaep daer toe met redenen vermanen ſoude; ſoo vvorp de Biechtvader ſulcx ſeer verre, ſeggende, Ghy moet dat op een ander ſoecken, vvy zyn van 't ambacht; ende meer drollery. Waer op de Grave begost te ſvveren, dat de koningh verlieft was op ſyn vrou, ende datter geen middel was om hem uyt den huyſe te krijgen ſonder ſyn hulpe: derhalven indien hy een eerlick man wilde weſen, dat hy hem 's anderendaeghs twee hondert dubbelde ducaten ſoude brengen, tot af-laet

van die sonde. Dat is (seyde de Monick) goet S. François gesproken. Ick sal't vvel flanssen. Het vvelck hy dede door een generale proçessie, alvvaer volgens d'ordre van de confrarie, de man als nieu in-komelingh, het kruys moest dragen. Ondertusschen ontsloop de koningh, met de grave van Malevrier door een achter-poort, die de Gardiaen haer opende, ende gingh na de bestemde plaets. De goede man, na dat hy al eenige straten gepasseert vvas, kreegh muyse-nesten in't hooft, eñ nam de jalourscheyt voor uyt-leggingh van syn devotie: soo dat hy 't hooft laeger liet hangen als een kruys-drager toestont, ende syn svvaermoedige gedachten groeyden soo verre, dat hy komende op een hoeck van een straetjen, 't welck op syn huys uyt quam, soo dat hy de venster van syn slaep-kamer sien konde, sommige seggen, dat hy sagh een hoet door de glasen, hoe het is, hy bleef staen met een groote sucht, vvaer op volghde een banghigheyt recht ofte geveynst, soo dat hy 't kruys ter aerden soude laten vallen hebben, ten vvare het behulp van tvvee edel-luyden des konincx, die hem 't eerste paer volghden. Aldus werden hy in syn huys gebracht, daer terstont toe-loop was van bueren, ende vrienden, soo dat de koningh in't kantoir most loopen, alvvaer verkleet zynde in't habijt van de ordre, begaf hem by de proçessie die noch niet voor by en vvas. Maer hoe liep dit, ende diergelick spel op't lest noch of? Dat de koningh van syn meeste onderdanen gehaet, ende by nae uyt sijn rijck gestooten zijnde, ellendighlick in sijn buyck doot gesteken werde.

Het exempel van *Samson* ende van *Hercules* is ge-

noegh bekent. *Phillis*, *Iphis*, *Hæmon*, *Sappho*, *Biblis*, *Calluce*, *Phædra*, *Timagoras*, *Cilice*, die alle uyt oorſake van Liefde haer leven verkort hebben, ſullen wy voor-by gaen, om eenige exempelen te verhalen die ontrent onſen tijt geſchiet zijn.

Een ſeker Hertogh in Italien rijdende te *Pavia* over een brugge, ſpranck om een vryſters wille, die hy ſeer lief hadde, met peert met al van boven in een diepe wijde revier, ſonder eens te ontſien de ſekere doot.

Een jongh fraey François Heer amoureus van de Prinçeſſe van *Mantua*, ende van haer oock bemint, aen de welcke hy door miſverſtant ghegeven hadde een vergiftigen appel (die hem vereert was om daer mede vergeven te werden) ſiende dat de Prinçeſſe, die hem op-gegeten hadde, op haer uytterſte lagh, overvallē met doodelicke droefheyt, eñ om vergiffenis biddende, ſterf eerſt in de armen van d'Infante, ſynen aſem verſtickt zijnde, ende de natuerlijcke wermte uytgebluſt, door de over groote droefheyt. Sy volghden hem terſtont nae; maer het amoureus fenijn was krachtiger, ende hadt eerder ſyn werck ghedaen, als het ander. Een vaſt teycken van het dapper gewelt van dees doodelicke Paſſie.

Het ſelfde betuyght oock de Hiſtorie van eē jongh Ridder, ghenaemt *Eurialus*, de welcke den keyſer *Sigiſmond* in Italien volgende, werde te *Siena* verlieſt op een dochter van de ſtadt, met namen *Lucretia*, begaeft met ſulcken ſchoonheyt, datſe van velen geheeten werde de tweede Venus. Deſe jonge dochter was niet minder gheſint op den ſelfden *Eurialus*, die mede uytter-maten ſchoon, ende galiard was.

Het

Het vier van liefde branden aen d'een ende d'ander zyde, het vvelck niet en conde gelift vverden, dan door het gebruyck van de Liefde. Maer gelijck men ſiet dat een weynigh vvater, daer een Smit het vier van ſyn ſmits al-te-met mede beſprenght, dient om het ſelve meerder te doen branden, in plaetſe van uyt te bluſſen: ſoo geviel het oock aen deſe twee gelieven. Want na de verſamelinge werde de vlamme ſoo vermeerdert, dat *Eurialus* genootſaeckt zijnde door het vertreck van den keyſer, hem te volghen, ende een droevigh af-ſcheyt te nemen van ſyn lieve *Lucretia*, ſy ſoo grooten rou ende ſwarigheyt ſtelden, dat het ghevvelt van de droefheyt haer in vveynigh uren dede ſterven: ende hy hoorende die droevige tijdinge, ſoude den ſelven vvegh ghegaen hebben, ſonder de vertrooſtinghe, die hy kreegh van ſyne vrienden. Hy leefden even-vvel daer nae altijdt in groote droefheyt, ſonder dat men hem oyt ſagh lacchen, ofte vrolick zijn.

En om niet over de berghen te blijven, gheleden ontrent veertigh jaren, een braef ende moedigh jonghman van Gorcum ſittende by de ghene die hy lange op goede hoop ghevrijt hadde, ende niet konnende op haer vervverven, doorſtack ſyn ſelven in haer tegenvvoordigheyt.

Eñ als of het niet ghenoegh en vvas, dat de Vrouwen ons met haer lodderlick gheſicht, ende goede gratien aldus verblinden, ende van ons verſtant beroofden: ſoo zijn ſommige noch hier in verder ghetredẽ, ſoeckende haer ſelvẽ over onſen vville ganſch meeſter te maken, ende met alderhande tooveryen ons in ſlavernye van haer Liefde te trecken. Dan

leeſt

leeſt de hiſtorien van alle eeuwen, ghy ſult naeulicx een exempel vinden, dat vvel geluckt is, ende het ſelve te weegh ghebracht heeft. *Franceſco Petrarcha*, de voornaemſte poëet onder de Italianen, als yder vveet, in ſekeren ſynen brief verhalende ſyn vvedervaren op ſyn Franſche en Duytſche reyſe, vertelt dat hy rijdende door de ſtadt Aix aldaer verſtont van eenige prieſters een ſonderlinge geſchiedeniſſe die de ſelve prieſters verklaerden, van hant tot hant van de voor-ouders te zijn ontfangen, ende mitſdien voor vvaerachtigh te houden: te vveten, dat Karel de groote, anders *Charlemagne*, na veel landen te hebbẽ gevvonnen, eyndelick ſigh ſoo verre vont op-genomen door de liefde van een ſlecht vrou-menſch, dat hy, alle ſyne hoogheyt en achtbaerheyt te rugge ſtellende, niet alleenlick vergat de groote ſaken van 't rijck; maer boven dien oock de ſorge van ſyn eygen perſoon, tot groot leetweſen van alle ſyn onderſaten, zijnde alleenlick beſigh in 't ſtreelen, ende lieve-koſen van de voorſz. vrou-perſoon. De vvelcke eenighe tijt daer nae komende t' overlijden, hebben alle de prinçen (verblijt zijnde over de voorſz. doot) ſeker geſtelt, dat de voorſz. koningh weder ſoude hernemen ſyn vorighe deftigheyt, ende ſorghe van het rijck. Maer de koningh vont hem ſoo verſlingert en verdwaeſt in de voorſz. liefde dat hy niet af en liet het doot lichaem vã de ſelve vrouvve als noch by ſigh te houden, ende alle maniere van vrientſchap aen te doen als te voren, het ſelve gebalſemt weſende omhelſende, troutelende, kuſſende, al op gelijcke maniere als of het ſelve noch in levende lijve vvare ghevveeſt, onderhoudende het ſelve, in plaetſe van ge-

gesanten te hooren, met duysenderley kluchten. Het voornoemde lichaem begost niet alleenlick quaden lucht van sigh te gheven, maer gheheelick sigh door verrottinghe te ontbinden, en even-vvel en vvasser niemant van de gene die dagelicx ontrent hem vvaren, die hem van sulcx dorste af-raden. Hier op geviel het dat de ertz-bisschop *Turpin*, verder siende als de and're, begon te dencken, dat al het gene hier voren is verhaelt, niet en konde geschieden, als door middel van eenige spokerije. Hy daerom syn slagh vvaernemende, in 't af-wesen van den koningh, onderstont het voorsz. lichaem te betastē, ende van alle kanten t' ondersoucken, in vougen dat hy eyndelick in den mont van het selve lichaem onder de tonghe ontdeckte een sekeren ringh, devvelcke hy dadelick tot hem nam. Dien selven dagh de koningh vvederkeerende in de kamer, daer het lichaem stont, toonde sigh gansch vervvondert te zijn, aldaer te sien een doot lichaem, vol van stanck, ende, als uyt een droom ontvvaeckt zijnde, gaf terstont last, het selve te begraven, gelijck oock dadelick is gedaen. Maer 't is terstont daer nae gemerckt, dat de koningh alle syn gedachtē hadde overgeset op dē voorsz. ertz-bisschop, nu besitter van den voorsz. ringh, niet konnende gedueren sonder dessels geselschap. Het vvelck gemerckt zijnde by den selven ertz-bisschop, en vreesende dat de selve ringh eens mochte komen te vallen in handen van yemant anders, die misschien den selven mochte misbruycken, vvierp dien in een diepen moras, niet verre van de stadt; nae welcken tijt vvert geseyt, den koningh soo vervoert gevveest te zijn door de genegentheyt van de selve plaetse, dat

hy

hy ſigh ontrock van de ſtadt Aix, en bouvvede in 't voorſz. moras een ſchoon paleys, ende oock een klooſter, ſigh in 't eene onthoudende alle de tijt ſyns levens, en in 't andere nae ſyn doot vvillende zijn begraven, gelijck oock is geſchiet. En met deſe geſchiedeniſſe hebben de lief-hebbers van de ſvvarte konſtenaers ſeer wel haer vordeel vveten te doen, als daer uyt vvillende bevveren, dat de booſe geeſten in ringen konnen op-geſloten vverden. Of dit alſoo zy dan niet (ſeyt *Paſquier*, die deſe hiſtorie mede verhaelt in ſyn *Recherches de la France*) ghedraegh ick my tot de waerheyt. Ende het ſelve ſeyt oock *Petrarcha*. Diergelijcke exempel is aen-geteyckent in het journael, gehouden by de miniſters van de Ooſt-Indiſche compagnie in de ſtadt Surat, anno 1623. dat de groote Mogol, genaemt *Cha*, *Selim*, mede heer van Surat, by ſigh had een vrou-menſch genaemt *Nortmael*, die van hem verkreegh watſe woude. Van haer vvert verhaelt, datſe hadde een ſekeren goude keten, ende dien aen-hebbende ſoo ſcheen de ſelve ganſch ſchoon, byſonder in het oogh van den voorſz. grooten Mogol; maer die af-geleyt hebbende was ſy geheel anders als te voren. Daer vvort vorder verhaelt dat de voorſz. vrouvv *Nortmael*, op een tijt haer hebbende ghevvaſſen in ſeker bat, den voor gemelten keten aldaer by verſuymenis hadde gelaten, en dat een jonge deerne van den lande dē keten aldaer vindende, den ſelven hadde aen-gedaen, en haer ſelven toe-geeygent: Dat de groote Mogol in die gheſtalte de ſelve ontmoetende, dadelick met haer liefde was verruckt, en geen ruſte en hadde gehadt, ter tijt toe hy de ſelve by ſigh op ſyn kaſteel hadde doen komē,

om

om aldaer haer geselschap te mogen ghenieten. Het welck tot kennisse van me-vrou *Nortmael* gekomen zijnde, is de selve met soo hevigen ongesintheyt tegens het voorsz. vrou-mensch in-genomen, datse niet en heeft gerust, voor de selve, door heymelick beleyt, om den hals te hebben gebracht.

Dan soo verre is het daer van dat dees ketenē, ringen, karacteren, briefkens, ende andere duyvelsche middelen, ofte oock kruyden ende minne-dranckxkens liefde tot sekere personen souden vervvecken, (gelijck sy wel in't gemeen geyligheyt konnen te vvege brengen:) datse in plaetsche van liefde, dickwils dulligheyt en de doot selve veroorsaken. Soo dat de poëet *Ovidius* wel raet inde konst der minnen:

Verhoet u, soete Jeugbt, van alle minne-drancken:
Van daer komt rasery, en alle boose rancken.

De keyser *Caius Caligula* is een minne-dranckxken hem van syn Vrou in-ghegeven, soo qualick bekomen, dat hy nae die tijdt noyt aen geest, noch aen lichaem ghesont vvas; maer altijt key bleef: soo dat een toovenaerster, seyt *Iosephus 19. Ant.* de gheheele vverelt veel verdriets aengedaen heeft.

Cornelius Gallus, ten tijde van den keyser *Augustus*, Gouverneur van Egypten, vvert door dierghelijck dranckxken heel rasende, ende buyten vvesten.

De Poëet *Lucretius* is op den selfden vvegh in sulcken rasernye gerocht, dat hy syn selven doorstack.

Behalven al 't quaet dat dees minne-drancken, ende ander onbehoorlijcke middelen doen in de gene, diese in-neemt; soo zijnse oock voor de Liefde

ganſch onnut, eñ van geender kracht. *Circe* de vermaerde tooveresse conde vvel, na het ſchrijven van *Homerus*, ende andere poëten, de geſellen van *Vlyſſes* in verckens veranderen, maer met geen toverijen *Vlyſſem* ſelve tot haer liefde trecken. *Medea* en hadt mede geen macht om met al haer conſt eens te beletten, dat ſy van *Iaſon* niet verlaten en vverde. Een yegelijck neme dan aen de leſſe, die hier over van den gemelten *Ovidius* gegeven is:

Wilt ghy door onſe kunſt geluckigh leeren vrijen,
Soo treckt u ſinnen af van alle ſpokerijen.

Op deſe materie dient vvel aen-gemerckt het bericht van onſen Poëet in't 5. deel van't Houvvelick:

Koom ſegh ons of het dient de menſchen aen geraden
Door wortels, ſelſaem kruyt, door onbekende zaden,
Of ander vreemt geheym, een flaeuvven minne-brant
Te brengen tot de kracht van haren eerſten ſtant.
Hier op een kleyn bericht: Na vlytigh onderſoecken
En van den ouden tijt en van de nieuvve boecken,
En vvord' ick niet gevvaer dat loof of ſelſaem gras
Oyt oorſaeck tot begin van rechte liefde was.
Veel die in vvaren ernſt van deſen handel ſchrijven,
Verachten dit bejagh als klap van oude vvijven:
En ſeggen dat het moes dat menigh vryer brout
Geen liefde baren kan, geen haet en vveder-hout.
Een ander vvil het kruyt dat minne kan vervvecken,
Begraven inder nacht, en voor de menſche decken:
Gelijck men voor het volck van geen vergif en ſchrijft,
Dat kleyne kinders doot, en uyt de moeder drijft.

Wie

Wie heeft sich immermeer voor desen onderwonden
Te trecken soete min uyt dese loose vonden,
Die naer een korten tijt geen klachten heeft gedaen
Een sake vol gevaer te hebben onderstaen?
De vis die giftigh aes heeft in het lijf gesogen,
Wort naer men vvilt gefoolt, en daer men wilt getogen:
Maer als men dese vangh aen gast of vrienden biet,
Soo dientse voor de mont of voor de mage niet.
Als yemant is vergift door loose minne-drancken,
Hy schijnt gemaeckt te zyn tot enckel venus-jancken;
Maer veeltijts feylt de geest, soo dat hy niet en kan
Vervullen, daer het dient de plichten van de man.
Al die met open keel hem geven om te drincken
Wat sotte liefde menght, wat Circe plagh te schencken,
Syn dof en sonder geest, gelijck een deusigh swijn,
Soo datse tot den buyck alleen genegen zijn.
Een van het geestigh volck die met geleerde dichten
Gingh çieren synen tijt, en in het duyster lichten,
Verviel in dvvepery, om dat syn jonge vrou
Hem door een minne-dranck tot minne trecken wou.
Hier door is (soo men hout) Caligula bedorven,
Lucullus uyt-geteert, Silvanus mal gestorven,
Hier door heeft menigh wijf, al scheen de liefde groot,
Door onbedachte sucht een lieve man gedoot.
Dies isser op gevolght dat alle goede vvetten
Haer tegen dit bedrogh met harde straffen setten;
Soo dat het jonghste recht met al den ouden tijt
Geen liefde-rancken dult, geen minne-drancken lijt.
Soo stelt dan liever vast, dat onder echte luyden
Een soet en heus gelaet is boven alle kruyden,
En datter niet een gras in bosch of heyden wast
Dat beter op de trou als reyne liefde past.

Het recht laet yder toe door soet en aerdigh jocken
Door minne, door gedult, malkander aen te locken,
Maer gunst te vvecken op door naere spoockery
En staet geen echte volck, geen jonge lieden vry.
Wie kan een s'menschen hert door kruyt of dranckē buygen?
Wie kander soete min uyt harde vvortels suygen?
Pluckt, stoot, menght onder een, al watje mengen kont,
De beste minne-dranck dat is een heusche mont.
Philips de Grieckse vorst, was op een tijt bevangen
Met lust en minne-druck, met duysent herte prangen,
Niet op een groote vrou voor Prinçen op gevoet;
Het is een slechte maeght die hem de pijne doet.
Hy dicht op haren naem, hy sent haer moye dingen,
Hy doet meest alle nacht voor hare vensters singen,
Hy sit op haer en loert by naest den ganschen dagh,
In 't korte, mal genoegh, gelijck een vryer plagh.
Het hof is hem een walgh en al de groote mouvven,
Hy wil een slechte kap, hy vvil een engen bouvven.
Hy prijst niet als hy plagh een vast en hoofs gelaet,
Om dat het sedigh oogh de maeghden beter staet.
Dit heeft de Koningin geweldigh seer gespeten,
Te meer, om dat het stuck was over al geweten,
Geen slaep en komt haer aen, geen honger, geen vermaeck,
Soo gansch is haer de borst geswollen van de vvraeck.
En, nademael de Faem liet over al verluyden;
Dat hem de liefde quam uyt vreemde toover-kruyden
Soo heeftse door beleyt haer saken soo gestelt,
Dat sy haer vyandin eens kreegh in haer gevvelt.
De gramme Koningin met yver aen-gesteken,
Is uytermaten graegh om haer te mogen vvreken,
Sy laet haer sinnen gaen door alderhande pijn,
Die fel en boven al oock leelick mochten zijn.

Sy is te mael verwoet, en op de maeght gebeten,
En schijnt oock in gepeys haer op te sullen eten,
Sy vvrockt in haren geest, sy vraeghtet over-al
Hoe sy de jonge maeght ten vollen plagen sal.
Nu vvenstse (soo het schijnt) haer oogen uyt te plucken,
Haer ooren, haren neus, haer vvangen af te rucken,
Haer lippen met gevvelt te scheuren van den mont,
En al vvat eenighsins haer vvel en aerdigh stont.
Dan schijntse gansch het vel haer af te vvillen stroopen,
En met gesmolten loot daer op te laten droopen,
Sy vvenst haer vvel de doot, maer uyt een vvreede spijt
Soo vvilse met de doot haer houden in de tijt.
By vvijlen gaetse sacht, en sonder haer te schenden,
Meynt dat het beter is haer uyt het lant te senden,
Of vvel te sluyten op in eenigh diep gebou,
Daer nimmer gulde son of mane schijnen sou.
Nae menigh vvreet gepeys sy laetse voor haer setten,
En gaet in grooten ernst op haer gedaente letten,
Sy spreeckt haer bitter aen, en vraeght haer alle dingh,
Van vvaer en vviese vvas, en vvatter omme-gingh.
De maeght bericht Me-vrou met soo bequame reden,
Met soo een soet gelaet en aengename seden,
Met soo een sedigh oogh, dat op den staenden voet
De Koningin betoomt haer ongetoomde moet.
Ick sie nu vvatter zy van dese malle rancken
De narre spokery van vijse minne-drancken,
Ick vinde (seyt de vrou) ick vinde metter daet,
Dat al de liefde-gift is enckel kinder-praet.
Ten is geen slim bedrogh, geen kunste van besvveeren,
Dat u, beleefde maeght, van Prinçen doet begeeren,
Hier is geen toover-kracht, geen list of loose vont,
Al vvat de Koningh treckt, dat is u soete mont,

Hier vvas het dat de loop van hare gramschap stilde ,
De maeght gingh uyt het hof , en reysde daerse vvilde ,
En niemant doet haer leet , en siet na dese saeck
Soo liet de Koningin den Koningh syn vermaeck .
Laet drancken , jonge vrou , laet alle rancken varen ,
En soeje middel soeckt om recht te mogen paren
In vast gegronde sucht , gaet beter vvegen in ,
Koopt gunst met uvve gunst , en min om enckel min ;
Soo doende sulje best u vveder-paer belesen ,
De rechte minne-dranck dat is een eerbaer vvesen ,
Een onderdanigh hert , een soet en reyn gelaet :
Geen kruyt dat in de min de min te boven gaet .

Men vint in de Kerckelicke Historie, dat een van de voornaemste oorsaken, die Sinte *Cypriaen* tot de Christelicke religie riep , vvas , dat hy seer verlieft zijnde op Sinte *Iustine* een Christene, ende geestelicke maeght, ende niet connende tot syn voor-nemen komen, ten lesten syn toevlucht nam tot de toverye, daer hy op die tijt veel mede te doen hadde, ende gebruyckte tot dien eynde eenen geest, die hy achte de grootste ende bequaemste tot dat werck te zijn:maer siende dat al het ghewelt van synen geest te vergeefs was , ende dat *Iustine* stantvastigh ende onbeweeghlick bleef, soo oordeelde hy , dat de God die sy diende ende aenbadt , ende die haer beschermde , veel machtigher vvas als de syne, ende door de ghebeden van *Iustine* vverden hem de oogen geopent , bekende syn misdaet, verbrande al syn toover-boecken, ende aen-nemende het Christelicke geloove vverde daer na Bisschop van *Carthago* , een van de grootste lichten van de H. Kerck , vvaer voor hy oock ten lesten als mar-

martelaer gestorven is.

Maer behalven alle de plagen, die uyt ongetoomde Liefde de Ziele ende den Gheest over-komen, en gaet het Lichaem oock niet vry, maer het selve wert hier door oock soo aen-ghetast, dat de mensche niet alleen in manieren, maer in vvesen soo verandert, dat men niet en soude seggen, dat het de selfde was. Dit vvert van *Charicles* ghetuyght in de Historie van *Heliodorus*. Ende van de magerheyt van *Ammon*, die op syn halve suster *Thamar* verlieft was, lesen vvy in het tvveede boeck Samuelis op't 13. Capittel. Want alsoo de sinnē gestadigh loopen op de gene diese beminnen, soo vergeten sy haer selven, dencken naeulicx om eten noch drincken, hebben des daeghs geen rust, des nachts geen slaep in't hooft. *Chaucer in the Knights tale :*

His sleepe/ his meat/ his drinke/ is him berest/
That leane he wareth and dry as a-shaft. &c.

Geen slaep, geen kost, of dranck en kan hem meer vermaken
Hy wert van vasten schrael, en mager van te vvaken.

Sy gaen dickwils heele dagen sonder spreken, eñ nemen haer gedachten tot geselschap. Iae vverden dickwils soo magher ende slap, dat sy het bedt moeten houden, soo dat van nooden is om den Doctoor te loopen, de vvelcke bevindende den Pols ras, ende het vvater root en vierigh, van vvegen het vvaken, vastē, ende de ongestadige ongerustheyt, vvaer door het bloet ende de geesten dapper ontsteken vverden, sal oordeelen dat het een Binne-koortsche, ofte een

andere sieckte is, na de teeckenẽ die hy in den amoureusen patient sal bevinden, ende sullen dien volgende alle de remediẽ, die hy ordineert, te vergeefs vvesen. Hier toe dient dan een subtijle vvetenschap, ende lange ervarentheyt, soo men vvel sal kennen ende onderscheyden dese amoureuse quellingh; van andere verteerende sieckten. Het vvelck seer konstigh in't vverck gestelt heeft, de groote Prinçe der Medicijns *Hippocrates*, die van weghen syn hooge wetenschap door gheheel Griecken-lant vermaert zijnde, ontboden werde van *Perdiccas* koningh van Macedonien, de welcke aen een langh-durige sieckte lagh, die voor de teringh ghehouden vverde. *Hippocrates* by hem comende, ende neerstelick lettende op de natuere van des koninghs sieckte, merckte uyt seker teecken, datse quam uyt eenige ontroeringe des Gemoets: vvant synen pols anders slappelick slaende, vermeerderde soo haest als een van de by-wijvẽ van syn over-leden Vader *Alexander*, genaemt *Phyle*, van sonderlinge schoonheydt, ontrent syn bedde quam. Op vvelcke de koningh *Perdiccas* soo verlieft vvas (sonder het selve te derven aen haer ontdecken) dat hy allencxkens als snee vergingh; soo groot vvas het ghewelt van het bedeckte vier, het welck even-wel aen de pols uyt-brack.

Hoe datje Gelt of Liefde sluyt,
Sy vvil, en sal, en moeter uyt.

Hippocrates dan hebbende uyt de veranderingh van syn vvesen ende pols ontdeckt de oorsaeck van des koninghs sieckte, heeft de remedie oock behendelick

by-

by-gebracht. Want als hy de selve aen *Phylete* kennen ghegeven hadde, ende dat sy hem wel streelden ende caresseerden, soo is de koningh in cortẽ tijt becomen, ende tot syn vorige gesontheyt herstelt.

Diergelicke Historie isser beschreven van *Plutarchus* in het leven van *Demetrius*, die ghehout hebbende syn dochter *Stratonice* met den koningh *Seleucus*, soo gheviel het dat de voor-soon van die koningh, ghenoemt *Antiochus* verliefde op dese *Stratonice* syne Stief-moeder, een vrou van besondere schoonheyt: ja dese Liefde gingh soo hoogh, dat hoe-wel hy syn best dede om de selve te overwinnen, soo bevant hy hem nochtans de slapste, alsoo dat hy oordeelde datter geen remedie en was als alleen de doot, ghevoelende syn begheerte berispelick, ende syn Passie ongheneselick. Op dese wan-hope besluyt hy syn leven ende liefde te eyndighen door den hongher, ende veynsende een ander sieckte te hebben, die hem den appetijt wech nam, werde in corte tijt heel onghedaen, ende als uyt-gheteert. *Erasistratus* een vermaert Medicijn, ende neve van *Aristoteles*, ghehaelt zijnde om hem te ghenesen, werde haest ghewaer, dat de quellingh uyt Liefde ontstont: dan hy en conde niet weten, op wien hy verlieft was. Om daer achter te comen, bleef hy een gheheelen dagh voor het bedde van den jonghen prinçe, seer naeu lettende op alle de ghene, die in de kamer quamen, ende op al de veranderinghen, die hy in hem voelde. Vorders ghemerckt hebbende, soo dickmaels als *Stratonice*, ofte alleen, ofte met gheselschap by hem quam, hoe dat *Antiochus* veranderde in syn aenghesicht, dat dan root, dan bleyck werde, hoe hy haer lodderlick

aensagh, ende dickvvils in syn reden bleef steké, hoe syn pols t'elcken rasser ende hooger gingh;

Daer de schat is, is het hert,
En de hant is by de smert:
En het ooge swiert altijt,
Daer een jeughdigh herte vrijt.

Remy Belleau seyt dat het ken-teecken van de Liefde in de borst gedragen vvert:

Les Chevaux pour les mieux cognoistre,
Bien souvent à la cuisse dextre,
Portent une marque de feu;
Et moy aussi tost, que j'ay veu
Vn amoureux, je le devine:
Car il porte à sa poictrine
Vn signal, qui paroist peu.

De Medicijn besloot uyt dese, ende andere dierghelicke teeckenen, dat het de Liefde van *Stratonice* vvas, die hem dus verre hadt doen verseylen. Ende na dat hy langh by syn selven overleyt hadde, of hy de oorsaeck van de sieckte aen den koningh te kenné soude geven, ofte niet: ten laetsten hem vertrouvvende op de Vaderlicke Liefde die hy synen sone toe-droegh, ende siende dat het anders den Prinçe syn leven soude kosten, verstouten syn selven, om den Vader aen te seggen, dat het niet als Liefde vvas, 'tvvelck synen soon quelde: maer dat het sulcke Liefde vvas, die niet voldaen en conde vverden, ende over sulcx de sieckte ongeneselick. *Seleucus* vverde van dese tijdinge

ge heel verbaeſt, ende vraeghde nae de oorſaeck van de onghen eſelicheyt. Om dat hy, antvvoorde *Erasistratus*, verlieft is op mijn huyſvrou. Ey lieve, ſeyde de koningh, daer ick u altijt voor ſoo goeden vrient gehouden hebbe, ſout ghy niet vvillen haer aen mijn ſoon laten trouvven, om hem van de doot te verloſſen? Ghy en ſout ſulcx niet vvillen doen, antvvoorde hy, indien het *Stratonice* vvas, dien hy beminde. Och riep de koningh, of ſy het vvas! Het vvelck *Erasistratus* hoorende, ende vaſt vertrouvvende dat de koningh ſulcx ſeyde, niet uyt een beveynſt herte, maer beladen met liefde van ſyn ſoon, aenghe[...]en de tranen die hy ſtorte: hem by de hant grijpende, ſeyde ront uyt: Ghy hebt heer koningh hier in mijn hulpe niet van doen: ghy cont alleen, zijnde Vader, Man, ende koningh, oock Ghenees-meeſter vveſen van de ſieckte van uwen ſoon, die op *Stratonice* verlieft is. Het vvelck by den Vader verſtaen zijnde, laet ſynen Raedt vergaderen, ende om ſynen ſoon te behouden, doet hem kroonen koningh van hoogh Aſien, ende geeft hem *Stratonice* ten houwelick. De Poëet *Propertius* heeft ſeer vvel geſeyt 2. *Eleg.* 1.

Wat ſieckte dat een menſche quelt,
Al is hy vvonder vreemt geſtelt,
Dat jaeght een dranck, een machtigh kruyt,
Dat jaeght een kunſtigh meeſter uyt;
Maer brant van liefd' en minne-pijn
Die paſt niet op den Medecijn.

Wy hebben evenwel gheſien hoe die tvvee groote perſonagien door haren vernuftighen geeſt ontdec-

kende de verborghen quellinge van de Liefde, daer van genesen hebben twee groote Prinçen.

Maer met vvat remedie ? haer toestande het ghebruyck van't beminde, dat is, ghenesende een quaet door een grooter quaet, te vveten, haer radende tot bloedt-schant, ofte haer toestaende ende ordonnerende een vuyle onkuysheyt: het welck vvas de Ziele te doen verliesen, om het Lichaem te behouden. Maer dat vvas op syn Heydensch ghemedicineert: het vvelck niet en moet na-gevolght vverden van de Christelicke Doctoren, die tot sulcke quellingen ander remedien moeten soecken, vvaer door Gods grãschap niet vervveckt en vvert. Ende voorvvaer hier toe is wel soo veel bequamen raet, dat het alleen soude ontbreken aen de ongehoorsaemheyt vande siecken, ende niet aen'tofficie van den Doctoor, dat sy niet volcomentlick geholpen souden vverden.

Het ghemeen ende principael remedie, dat niet alleen in dese Passie, maer oock in alle Sieckten voor moet gaen, is syn toevlucht tot God te nemen, als tot den oppersten Medicijn van alle kranckheydt, aen vviens goetheyt, almogentheyt, ende segen behooren alle Christelicke Medicijns, haer ende hare remedien te bevelen: eñ sulcx hare siecken in te planten, datse van syn ghenade de meeste hulpe moeten vervvachten.

Daer-beneffens moet den ghenen, die aldus met amoureusheydt ghequelt zijn, voor ooghen ghestelt vverden, datse van haer sinnen, verstant, ende oordeel berooft zijn: ende dien volghende totter doot toe kranck.

Ende als sy hier na beginnen te luysteren, dan connen

nen sy vorder ghebracht vverden, tot het ghebruyck van de besondere remedien.

Maer men moet vvel letten dat dese vermaningen niet ontijdigh en zijn, anders soudense lichtelick in plaetse van verlichten meerder doen beswaren, en de den gepassioneerden veel hertneckiger maken. Ghelijck seer levendigh by den Comedie-schrijver *Plautus* aengewesen vvert *Trinumno:*

Het minnen is een selsaem spel,
Het brenght de minnaer in gequel,
Het is een los een loose vont,
Het is een wesen sonder gront:
Al wat men aen de vryers raet,
Dat dunckt de Jonckers enckel quaet;
Doch wat hun af-geraden vvert,
Daer henen wil haer grilligh hert:
En vvat men soo een Jancker biet,
Dat wil hy doch syn leven niet;
En vvat hem niet gebeuren mach,
Daer haeckt hy na den ganschen dagh.
Roept yemant soo een vijsen quant,
Gewis die wijst hem van der hant;
En schoon hem yemant henen sent,
Hy is stracx vveder daer ontrent;
In't korte 'tis een wreede pijn
In Venus-hof verdoolt te zijn.

De reden van dese hartneckigheyt is, dat de gene die minnen, leven nae hare passien, ende sulcke, ghelijck *Aristoteles* seyt *10. Ethic. 10.* sluyten voor de reden ende vermaninge haer ooren. Daerom moet de

de tijdt vvel bespiet vverden , dat sy best ghesint zijn, ende hooft ende sinnen ghestelt hebben , om goede vermaningen plaets te geven.

Wat hier ghedaen dient, en moet geensins uytgestelt vverden, maer in't begin by de hant ghenomen, eer het quaet te diep gewortelt is. Het welck de Meester van de konste der Minnen vvel leert in syn eerste Boeck van de remedie der Liefde:

Gesellen hoort een vvoort. Wanneer u teere sinnen
Gevoelen eerst den brant en hellen om te minnen,
Soo vint u metter daet ontrent het vveligh kruyt,
En eer het verder gaet soo roeyt den vvortel uyt.
Geloost het, dien het raeckt, met langh hier op te wachten
Soo wort de liefde sterck en boven uwe krachten;
Dat eerst een beeckje vvas, dat vvort een groote stroom:
Dat eerst een tackje vvas, dat vvort een grooten boom.
Een sieckte die vvel eer stont haest te zijn genesen,
Kan heden buyten raet en sonder hope vvesen:
Een die syn tijt vergeeut als hy v vat goets vermach,
Sal niet bequamer zijn oock op den naesten dagh.
Wy zijn onachtsaem volck, en sleuren alle saken,
En vvillen als het dient niet aen het zeer genaken:
Daer kruypt dā even-staeg, daer kruypt de kancker voort,
Om dat het slim vergif niet eer en vvas gestoort.
Voelt daerom eenigh mensch van Liefde sich bevechten,
Die sy flucx in de v veer en laet hem onder-rechten;
Maer doe het met beleyt, en eer het vinnigh quaet
De sinnen overloopt, en vast gewortelt staet.
In qualen van den geest, in sieckten van de leden
Daer vvijst de stage daet, daer leert de vaste reden

Dat

Dat yder raet behoeft, en dat te rechter tijt
Al-eer het slim bejagh tot in het herte glijt.
Daer zijnder onder u van soo verdraeyde sinnen,
Die sonder voor beraet haer stellen om te minnen;
En als het slim fenijn is aen het hert gegaen,
Dan spreeckt men om behulp de beste vrienden aen.
Dit zijn, onwijse jeught, dit zijn verkeerde slagen,
Ghy dient van eersten aen om raet te komen vragen;
Het is van outs geseyt, Het licht dat voren gaet
Dat geeft in alle dingh voor al de meeste baet.

Mercurialis in het vierde Boeck van de Sieckten der Vrouwen op het thiende Capittel, ende andere Medicijns raden de gene die met den brant der Liefden ontsteken zijn, haer te onthouden in koude ende vochtige lucht: geen bont, veloers, ofte eenige heete kleederen te dragen: geen muscus, ofte ruyckballen, by haer te hebben, maer liever Campher. Raden oock sober te leven, ende liever vvater ofte kleyn bier, als vvijn te drincken, alsoo de vvijn, na het seggen van den grooten Philosooph *1. Probl. 18.* amoureus maeckt. Waer van het Spreeck-vvoordt comt, dat *Venus* verkout sonder *Ceris* ende *Bacchus*, dat is, dat de Liefde sonder eten ende drincken geen deegh en heeft. Het vvelck onse groote vrient Heer *Daniel Heinsius* Ridder &c. in synen Lof-sanck van *Bacchus* aldus uyt-gedruckt heeft.

Iäcche sonder u light Venus als gebonden,
Cupidoos vier gaet uyt, syn pijlen zijn geschonden:
Maer als ghy ons aensiet, soo zijn vvy bly van sin,
Bequaem tot soeten praet, en vyerigh in de min.

Hierom

Hierom ist dat men pleeght hier voortijts op d'autaren
Van Griecken wijt vermaert, met Venus u te paren;
Want sonder Bacchi nat, en Ceres uwe vrucht,
Ist met de min gedaen, tijt Venus op de vlucht.

Ende daerom is by de oude vvet-houders geordineert, dat een vrouwe die wijn dronck, ende een die overspel dede, met gelijcke straf soude gestraft vverden. *Leg 12. Tabb. apud Halicarnaß. lib. 2. Plin. 14. 19. Agell. 1. 23.* even-wel soo laet de vermaerde Medicijn *Gordonius* toe, dat de Amoureusen vvijn moghen drincken, maer weynigh, ende niet tot dat sy droncken vverden. *Ovidius* steeckt in contrary gevoelen, daer hy remedie voor de Liefde geeft:

De wijn, de soete vvijn is diensligh om te minnen,
Maer neemt hem niet te veel tot ondienst van de sinnen.
Door wint soo leeft het vier, en 't brant naer onsen lust,
Maer is de vvint te groot, soo wortet uyt-geblust.

Ende hy raet verder tot remedie voor de Liefde ofte gansch niet droncken te drincken, ofte soo, dat men om geen swarigheyt meer en dencke. Welcken raet een Poëet die soo naeu niet en siet, lichtelick toe te geven is: maer soo licht niet den Platonischen Philosooph *Marsilius Ficinus*, de vvelcke over het Bancquet van *Plato* raet gheeft voor de Liefde, hem altemet droncken te drincken om nieu bloedt, ende nieuvve gheesten te maken, in plaetse van het bloedt ende de geesten, die door het verlieven besmet zijn.

Desen raet en is niet alleen quaet, maer oock God-
loos,

loos, leerende de eene foute door d'ander ghenefen, ende dat tot fchade van de ghefontheyt. Behalven dat de bloedt-fchande van *Loth* den felven volcomentlick overtuyght van onvvaerheyt. Men fal dan de foberheydt voor een beter remedie aen-nemen, hem van alle heete ende ghekruyde fpijfe vvachten; vveynigh vleefch, eyeren, ende 'tghene veel voedfel gheeft ofte vvinden maeckt, maer liever falaet, verkoelende kruyden, ende fpijfe van vveynigh voedfel ghebruycken.

Ende dit is een van de drie remedien, die *Crates* gaf aen de ghene, die met Liefde te feer gequelt vvaren, te vveten den Hongher, de Tijt, ende de Strop. Want ghelijck gaften, ende braffen het voornaemfte voedfel is van de Liefde, foo is haer remedie dẽ hongher, het vaften, ende de foberheyt. Indien dat niet en helpt, foo fal de tijt het allencxkens flijten, vviens manier is alles te matigen, veranderen, ende te doen vergheten. Ende by aldien oock defe remedie gheen baet by en brenght, dat men dan tot den Strop come, dat is, dat den amoureufen hem uyt miftrooftigheyt verhanghe. Wy vervloecken defen leften raet, als geheel ftrijdende teghen het Chriftelicke gheloove: hoe vvel hy dickwils van defe rampfalighe in 't vverck gheftelt vvert.

Plinius fchrijft in't 30. Boeck van fyn Natuerlicke Hiftorie op 't 16. Capittel, dat de Liefde verkeert met een dronck van Bocks-water, tot meerder tegenheyt Nardus onder 'tfelve gemenght.

Ian de Vigo Chirurgijn van de paus *Iulius* de tvveede neemt den dreck van de ghene daer yemandt op verlieft is, ende brandt die, feggende dat dien reuck

den

den amoureusen seer goet is, om de Liefde te vergeten. Maer dese vijgen schijnen gecomen te zijn uyt den vvinckel van de Meesters, die by *Aristophanem* σκαλόφαγοι, dat is, Stront-eters genaemt vvorden. *Albertus Magnus*, ende *Cardanus* prijsen hier toe versneyde geyteenten. Sommige het bloet van de gene die bemint vvert: het vvelck wy lesen by *Iul. Capitolinum*, in't vverck gestelt te zijn van dẽ keyser *Marcus Aurelius* om wech te nemen de ongetoomde Liefde, die syn huysvrouw *Faustina* een seker schermer toedroegh, door raet van de Chaldeers. Dese raden den keyser, dat hy dẽ schermer in't heymelick soude doen door-steken, ende *Faustina* van syn bloet laten drincken den selfden nacht als hy by haer slapen soude. Het vvelck vvel na haer seggen uyt-viel: maer van dat by-slapen is ghecomen *Antoninus Commodus*, een van de bloet-dorstighste ende vvreetste keysers van Roomen: die hem altijt onder de schermers begaf, ende meer den schermer gheleeck, als den vromen keyser *Aurelius*, die dat quaet alleen aen syn vaderlant dede, dat hy *Commodus* voort-gebracht heeft. *Auson.*

Hy dede maer een eenigh quaet
Tot nadeel van den Roomschen staet:
Dat vvas vermits de goede man
Een soon by syn Faustine vvan.

Voor een van de beste remedien vvert gheraden Ledigheyt te schouvven, het vvelck het oor-kussen van de Liefde is. Daerom sullen de amoureusen haer altijt besigh houden met het een ofte het ander te doen na haer beroep ende gelegentheyt. Welcke

lesse oock ghegeven vvert van den meer-ghemelten Meester der Liefden 1. *de remed. amor.*

Al vvie door liefde queelt, en wenst te zijn genesen,
Die moet in staegh bedrijf en nimmer ledigh wesen;
Door luyte zijn soo wast het vveligh Venus-kint,
En daerom is het vvicht hier wonder toe gesint.
Vraeght yemant hoe het komt, dat, na een dertel mallen,
Veel menschen menighmael in vuyle lusten vallen?
De reden is bekent: om datse ledigh zijn;
Want dat is aen den geest een wonder boos fenijn.
Indien het vvater staet, soo moet het stracx bederven,
En jonckheyt sonder werck die sal het licht verkerven;
Het yser roest terstont indien het maer en rust,
En vvie daer ledigh is die valt in vuyle lust.

Hierom seggen de Poëten dat *Cupido* noyt en heeft connen overwinnen, ofte doen verlieven *Vesta, Pallas,* ende *Diana*, daer hy over alle d'ander Goden ende Godinnen meester gheworden vvas: vvillende ons met die fabule leeren, dat de gene, die haer vermaeck hebben in de jacht, studie, huys-houdinge, het lief-koosen niet onderworpen en zijn,

De Spinne kop en sal de slange niet genaken,
Als sy die besigh siet, of neerstigh vint in't vvaken:
Maer soo de slangh haer eens door ledigheyt geeft bloot,
De Spinne valter op, de slange komt in noot.
Die schouvven vvil de min, of van haer zijn genesen,
Dient, sonder yet te doen, tot geener tijt te vvesen:
Dat kleyn vergiftigh dier, dat dertel Venus vvicht,
Neemt ledigheyt te zyn een vvet-steen zijner schicht.

Daer zijn even-wel eenige oeffeninghen, die ſeer ſchadelick zijn, als het muſijck-ſinghen ende ſpelen op inſtrumenten: als mede het leſen van amoureuſe Boecken; het vvelck oock niet vergheten en is van den ſelfden meeſter der Liefde:

Ghy die van minne-brant begeert te zijn gheneſen,
En vvilt geen dertel Jock, of geen Poëten leſen,
Al ben ick evenſelfs van dat gheſelſchap een,
Noch ſegh ick even-wel dat ick van herten meen.
Wy dichters in't gemeen beſchrijven vremde ſaken
Die oock een eerbaer hert by vvijlen gaende maken,
Wie leeſt Tibullus vverck, die niet en wert gewont
Als hy ſyn Lieffte prijſt en haren rooden mont,
Wie leeſt Catullus boeck, die niet en wert ontſteken
Als hy van Liefde ſchrijft, en van haer ſoete treken?
Ons rot is dertel volck, en lievers van den doeck,
Ghy laet dien geylen hoop, en leeſt een deftigh boeck.

Noch erger zijn de Comedien, bancquetten, ende het danſſen. Want ſoodanige oeffeninge opent ende verheught niet alleen het herte, maer oock het gheheele lichaem, vvaer door de liefde, gelijck als door een gheopende venſter, lichtelick in-ghelaten vvert. Ende 'tgene in ſulck geſelſchap het gevaerlickſte is, dat is het mallen eñ ſoenen: vvaerom onſe maeghden qualick ſeggen, dat het ſoenen maer een af-veghen is, ende met de Herderinne van *Theocritus*, dat een ſoentjẽ niet om het lijf en heeft: vvant door ſoenen ende mallen vverdenſe aen beyde zijden gaende gemaeckt, ende comẽ lichtelick verder. De Italianen ſeggen, *Donna baſciata, Meza chiavata*; ende de Poëet in ſyn Spiegel: *Een*

Een vvijngaert dichte by de stadt,
Een boom met fruyten aen de padt,
Een slot dat op de grensen staet,
Een vvijf dat veel laveyen gaet,
Een schoone, jonge, vlugge maeght,
Gekust, geleckt, gestreelt, gevraeght,
Zijn dingen die een handigh man
Met toesien niet bevvaren kan.

De keyser *Claudius*, als *Suetonius* betuyght, vverde door het recht dat hy hadde om *Agrippina* syn broeders dochter te kussen, verweckt tot een bloet-schandigh houvvelick.

Die dan syn selven geen slave van *Cupido* vvil maken, moet sulck geselschap, ende diergelijck ghebaer schouvven. Daerom en woude *Alexander* de Groote, als hy *Darium* den koningh van Persien overvvonnen hadde, syn vrou ende dochters niet eens onder syn oogen laten komen, om door hare schoonheydt niet verleyt te vverden, *Prop.* 2. Eleg. 12.

Het oogh is in het minnen
Een leyts-man van de sinnen.

Ende ghelijck onse Poëet seyt in de nimmermeer genoegh gepresen Self-strijt:

Het oogh, alleen het oogh, kan gansch den mensch ontrusten,
Het is een open deur, een inganck van de lusten;
Die, sonder goet beleyt, die vensters open doet,
Krijght, lichter als hy meynt, een dief in syn gemoet.

Hierom ſtelt de Ghenees-meeſter van de Liefde, het af-weſen van de beminde voor een remedie:

Begeerdy los te zijn van Venus vvreede banden,
Verlaet u vader-lant beſoeckt de vremde landen,
Seyt Naſo, Venus tolck: dat meepſe Venus kint
Magh tegens 't reyſen niet.

Hier toe hooren oock eenighe amoureuſe ende lichtveerdighe ſchilderyen, die mede lichtelick tot onkuysheyt verwecken: waer van in *Eunucho Terentij* een notabel exempel is.

Avicenna, Gordonius, Arculanus, Villanova, ende andere Medicijns raden, de gene, die te ſeer op yemant verlieft is, tot de Liefde van een ander te trecken, ende hem een nieuwe vrijſter te geven, door vvelckers vriendelickheyt hy allencxkens vervreemt mochte vverden, ende van die vveder tot een derde, ende ſoo al voort, om de Liefde t'eenemael te verdeelen, tot dat hy het vryen geheel moede vvert, ende hem vry ghevrijt heeft: geloovende met *Ariſtoteles*, dat de gene die veel vrienden hebben, geene en hebben, ende alſoo die vele vrijſters verſoecken, op gheene ſullen verſotten. Welcken raet te voren gegeven was, by den Poëet *Ovidius* in ſyn remedien der Liefde met deſe verſen:

Ick rade, tot behulp van u verdvvaelde ſinnen,
Dat ghy op eenen tijt tvvee vryſters ſiet te minnen;
Een die der tvvee gelijck voor hem verkieſen kan,
Dat is een luſtigh hert, dat is een ruſtigh man.

Soo

Soo ghy een vliet verspreyt in veelderhande tacken,
Haer loop, haer snelle stroom die sal terstont versvvacken,
Soo ghy een vier verdeylt, daer is geen tvvijfel aen,
De brant sal minder zijn, de vlam ter neder slaen.
Indiender tvvee gelijck in u gedachten spelen,
Ghy sult te vryer zijn, ghy sult te minder quelen,
Ghy sult noch vrolick zijn, schoon d'eene qualick vvilt,
En siet: in dit gewoel wort u de geest gestilt.

Maer of desen raet vvel somtijts ten besten luckt, soo en is hy even-wel niet sonder perijckel. Want gelijck de ghewoonte de tweede natuere is, soo is te vreesen dat de Liefde door dese middel niet altijt verdeelt, ende soo vermindert, maer oock altemet verdubbelt ende vermeerdert mochte vverden. Dewijl dese amoureuse gewoonte, eens vast in de hersenen gheprent zijnde, den amoureusen ghestadigh op syn plat doet vallen, ende syn sinnen soo vvel hier, als daer vast kan maken.

Paris. by dẽ Françoischen Schrijver *Honorée Durfé,* in syn *Astrée* ofte Herdersche-Vryagie, konde heel aerdigh met alle vvinden vvaeyen, ende soo vryen, dat hy altijdt vryende bleef, ende niet lichtelick van liefde mal en vverde. Maer den amoureusen Poëet schenen al de vrijsters bequaem om van hem bemint te vverden, in elcke seyt hy *2. Amor.4.* een oorsaeck van Liefde te vinden: ende *2. Amor.10.* klaeght hy synen vriendt, dat hy op eenen tijdt op twee vrysters even versot vvas.

Is vorder dienstigh voor de ghene, die op yemant te seer verlieft zijn, dat sy haer selven dickwils voor ooghen stellen, al de fouten ende ghebreken van de

 gene

gene die sy beminnen, ende gestadigh overdencken al 'tgene haer misstaet. Het vvelck van den Genees-meester der Liefde oock niet over-gheslaghen en is, *1. de remed. Amor.* daer hy gebruyckt dese versen:

Indien ghy vvilt den geest van u geminde keeren,
Leert hier hoe datje meught de sinnen over-heeren:
Siet datje veel bedenckt, en u voor oogen stelt,
Hoe datse menighmael u dapper heeft ghequelt,
Hoe datse rancken heeft en vvonder slimme grepen,
En datse met bedrogh u dickmael heeft ghenepen;
In't korte past er op dat ghy veel overgaet
Al dat aen haer gebreeckt, en dat haer qualick staet.

Die alsoo gestelt is, kan niet beter sich inbeelden, seyt *Cicero 4. Tusc.* als hoe vveynigh, hoe verachtelick, hoe nietigh dat het is, daer hy soo seer nae verlanght, ende hoe licht dat hy dat ontberẽ soude connen, ofte op een ander verkrijghen.

Men sal oock overdencken dat het niet al vyolen en zijn, dieder ruycken, ende dat dickwils onder een schoon aenghesicht wel een vuyl ende ongesont lichaem gedragen vvert: oock dat men voor seer fraey acht, dickvvils niet anders en is als vuyligheydt ende blancketsel. Waer toe dienen kan het exempel (by *Suidas* beschreven) van een jonge dochter van Alexandrien, met namen *Hypatia*, de vvelcke soo geleert vvas datse openbare lessen dede. Het gebeurde, dat een jongh student door haer uyt-nement verstant eñ schoonheyt seer op haer verliefde, ende haer tot synen vvil versochte: dien sy de vuyle ende de besoetelde doecken van haer stonden toonende, seyde, Siet daer

daer 'tgene ghy soo bemint; ende maeckten hem alsoo een af-keer van 'tghene hy na-gheloopen hadde. *Ovidius* siet hier mede op in 't tweede boeck van de remedie der Liefde:

Hy sagh eens op een tijt haer vrouwelicke deelen,
Die wat een man gelijckt ghenegen is te streelen:
En even dat ghesicht viel hem soo selsaem in,
Dat hy een af-keer kreegh van syn begonnen min.

S. Isidorus verhaelt in den 53. brief van syn tweede boeck, hoe dat een seker jonghman, seer tot de vrouwen ghenegen, siende een seer schoone dochter, op haer quam te verlieven, ende alles in't vverck stelden om tot syn meeningh te gerakē. In't eerste sloegh sy hem plat af: vvant het vvas een dochter, die reynigheyt belooft hadde. Maer als sy vernam, dat de vryer stont om van liefde dul ende rasende te vverden, soo bedachtse een middel om haer eerbaerheyt te bewaren, ende met eenen synen brant uyt te blussen, Voor eerst doetse haer schoon hayr af-scheren ende af-schrappen, streeck haer aensicht met natte asch: daer na laetse den sot by haer comen, seggende, hebt ghy noch sin in dat leelick bachuys? Hy door dese vraghe ontlast zijnde van de rasernye, die hem quelden, voelden dat den brandt van syn liefde uytgingh ende vervloogh.

Raymundus Lullus, een seer gheleert ende vermaert Spaengjaert, van een dochter daer hy seer op versot vvas, dagh geset zijnde, quam met groote begheerte na haer toe loopen. Maer by haer comende, toonde sy hem haer slincker borst, die geheel van de Kanc-

ker op ghegheten vvas , waer door ſynen brant verkoelde, ende nam daer van oorſaeck , om in de Medicijne te gaen ſtuderen, 'tvvelck hem ſoo vvel gheluckte, dat hy remedie vant , om dat ſchrickelick accident te gheneſen.

Hier by ſal ick noch een kluchtigh exempel vertellen, van de geneſinge der Liefde, getrocken uyt de vertellingẽ van de koninginne van Navarre, *Nouvelle 20:* In't landtſchap van *Daulphiné* in Vranckrijck, vvas een Edelman met namen *de Heer van Riant,* van den huyſe van den koningh François de eerſte , een jonghman van ſonderlinghe ſchoonheyt ẽ eerbaerheyt. Deſe maeckte langen tijt de vryer aen een ſekere Ioffrou, vveduwe zijnde, de vvelcke hy ſoo ſeer beminde ende eerde, dat uyt vreeſe van haer goede gratie te verlieſen, hy haer niet en dorſt moeyelick vallen om 'tgene hy aldermeeſt begeerde. Ende wel vvetende dat hy fraey, ende vveerdigh vvas om bemint te vveſen, gheloofde vaſtelick het ghene ſy hem dickvvils ſvvoer, te vveten , dat ſy hem meerder beminde, als alle de edel-lieden van de vverelt, ende dat by aldien ſy yet ſoude moeten doen voor een edelman, dat ſulcx alleen voor hem vveſen ſoude , als de volmaeckſte, die ſy immermeer gekent hadde, hem biddende daer mede ſich te vreden te houden, ſonder te vvillen treden over die eerlicke vrientſchap; hem verſekerende, by aldien ſy vernam dat hy yet voorders verſochte als redelick vvas, dat hy de ſelfde t'eenemael verlieſen ſoude. Den armẽ edelman en hiel hem niet alleen daer mede te vreden, maer ſyn ſelven oock voor geluckigh, van gevvonnen te hebben het herte van de gene, die hy meendẽ ſoo eerlick te zijn.

Het ſoude te langh vallen te vertellen alle ſyn lange vryagjen, ende reyſen, die hy dede, om haer te verſoecken. Maer om te beſluyten, dien armen martelaer van een aengenaem vier, van 'tvvelcke hoe men meer brandt, hoe men meer branden vvil, verſocht altijdt te vermeerderen ſyn martelaerſchap. Op ſekere tijt krijght hy een inval om te gaen beſoecken de gene, die hy liever hadde, als ſyn eygen ſelven, eñ die hy achte boven alle de vrouwen van de vverelt. Aldaer gekomen zijnde, gaet hy in haer huys, ende vraeght vvaer ſy is. Men ſeydt hem, datſe even uyt het Lof ghekomen vvas, ende in den hof haer vvat gingh vertreden. Hy treet van 't paert, ende gaet recht nae den hof daer ſy vvas, ende vint aldaer hare camenieren, die hem ſeyden, datſe alleen vvas gaen vvandelen in een lange gaeldery van den ſelfden hof. Hy begint meer als oyt te voren te hopen op een lecker beetjen. Ende ſoo ſtil, als hy konde, ſoeckt hy haer, uytermaten verlangende om haer alleen te vinden. Maer komende ontrent een ſpeel-huyſken van gevlochte boomen, treet hy daer haeſtelick in, als een die niet en vviſt hoe hy tijts genoegh ſien ſoude de gene, die hy ſeer beminde. Maer met dat hy intreet, ſoo vint hy ſyn Ioffrou in't groen leggen, in de armen van haren ſtal-knecht, een menſch ſoo vuyl, leelick, ende onbeſchoft, als hy vvas een fraey, eerlick, ende aengenaem Edelman. Ick en ſal niet aenvangen het ſpijt, dat hy hier uyt nam, af te ſchilderẽ: maer 'tſelfde was ſoo groot, dat het kracht hadde om op een ooghenblick uyt te bluſſen een vier, 'tvvelck ſoo lange tijt ghebrant hadde. Ende nu ſoo ſeer ontſteken door ſpijt, als hy te voren geweeſt hadde door

liefde; seyt hy haer, Me-vrou, vvel becomet u: door uwe vuyligheyt, die ick van daegh gesien hebbe, ben ick ghenesen ende verlost van mijn ghestadighe pijn, daer de eerbaerheydt, die ick meende dat by u vvas, oorsaeck van gheweest is. Ende sonder ander Adieu, keert hy rasser vvederom, als hy daer gekomen was. De arme vrou, en gaf hem anders gheen antvvoort, als dat sy haer handen voor 'taensicht hiel. Want alsoose haer schaemte niet en conde decken, soo decten sy haer ooghen, om niet te sien den ghenen, die nu sagh hoe gheveynst sy haer te voren ghehouden hadde.

Nu om te besluyten; ghelijck door de onkuysche Liefde huysgesinnen, steden, ende landen het onderste boven geworpen zijn, als te sien is aen *Tarquinius* de seste ende laetste koningh van Roomen. *Dionysius* de jonge, ende *Hieronymus*, tyrannen van Sicilien, *Appius Claudius*, Thien-man van Roomen, *Galleazzo Sforza* Hertogh van Milan, *Alexander de Medici*, eerste Hertogh van Florençen, *Petruccio* Tyran van Siena, het in-nemen van Troyen, het verwoesten van Spaengjen door de Moren, het vermoorden op eenen avont van al de Françoisen in Sicilien, ende dierghelicke, daer de Historien vol van zijn: soo siet men aen d'ander zijde vvat goet ende voordeel dat het aen *Alexander* de Groote dede, dat hy de eerbaerheyt bewaerde van de huysvrou ende dochters van den koningh *Darius*, die syn ghevanghenen vvaren, als te lesen is by *Quintus Curtius* in syn Historie, ende *Plutarchus* in't leven van *Alexander*; oock mede hoe dat *Scipio* al de herten van de Spaengjaerden vvan, met dat hy een schoone Ioffrouw ongeschent ha-

haren Bruydegom t' huys ſant, ghelijck de ſelfde *Plutarchus* mede in't leven van *Scipio*, als oock *Livius*, ende *Florus* in haer Hiſtorien beſchrijven. Het ſelfde dede *Pompejus*: oock *Totilas* koningh der Gotthen, als hy *Cuma* in-nam, gelijck by *Sigonium* te ſien is, in ſyn 19. Boeck van 't Weſten-rijck.

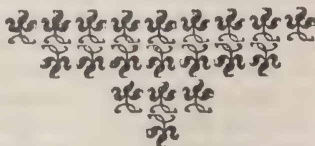
Volaterranus verhaelt in het vijfde boeck van ſyn Geographie, dat de keyſer *Ottho*, weſende in de kerck van S. Ian den Dooper te Florençe, aldaer ſagh een uyt-nemende ſchoone jonghe dochter, doch arm ende van gemeen volck, vvaer op hy verlievende, de moeders conſent bequam: maer de dochter, daer ſterck teghen ſtrijdende, ſeyde, datſe liever arm, als oneerlick vvilde zijn. De keyſer over die antwoort vervvondert zijnde, vvillende ſulcke deught beloonen, dede haer terſtont trouwen aen een van ſyn fraeyſte Edel-luyden, ende lietſe met ſyn voornaemſte heeren t'huys leydē, ende gaf haer eenige kaſteelen ten houwelick.

Selim de vvreede Turckſche keyſer, die Vader ende broeders om doen brengen heeft, vvert even-wel over deſe deught gepreſen van dē Spaenſchē Schrijver *Illaſcas* in het leven van *Leo 10*. De groote Capiteyn (ghelijck hy int eerſte als hy in Italien quam, van de grootſche Spaengjaerts ghenoemt vverde, ende daer nae dien naem met het in-nemen van het Koninghrijcke van Napels vvel verdient heeft) vvas mede ſoo vroom ende eerlick, dat hy niet en vvilde vvaer-nemen de goede gheleghentheydt die hem voor-quam van een vader, maer arm edel-man, hem preſenterende tvvee ſyne dochters van ſonderlinghe ſchoonheyt, meenende daer door hem ſelven

uyt

uyt den noot te helpen. Maer de groote Capiteyn holp hem, ende hylickte die tvvee Ioffrouwen aen twee Edel-luyden, meer ſorge draghende voor haer eere, als de eygen Vader: ghelijck blijckt uyt het 7. Capittel van de Chronijck, die in Spaenſch van hem beſchreven is; vvelcke daet hem by een yegelick eenen grooten ende goeden naem maeckte, ende was hem ſonderlingh vorderlick tot ſyn aenſlagen. In Spaengjaerts, Italianen, ende ander natien, die vvat heet van naturen zijn, is dit vry te verwonderē. Maer onſe Nederlandtſche natie heeft deſe deught meeſt van haren in-geboren aert, ende vvert derhalven by alle volckeren over hare eerbaerheyt gheroemt. Gelijck onlanghs oock van de gheeſtelicke maeghden in Brabandt ghedaen heeft de Cardinael *Bentivoglio*, *Nuntius* van den Paus aldaer, in ſyn Italiaenſch vertoogh dat hy van de Nederlanden aen ſyn H. doet. Daerom iſt ons ſoo veel te ſchandelicker, ende ſchadelicker als vvy ons van de Minne-ſucht laten overvvinnen.

Van



Van de Eergierigheyt.



Het V. Capittel.

DAer is een ander plaegh om onlust in te voeren ,
Die komt wanneer den mensch op eer begint te loeren,
Op staet-sucht is geset; vvant dan ist dat de geest
Voor ick en vveet niet vvat, voor alle dingen vreest.
Siet daer een staegh gequel; de vvooningh van de sterren
Die heeft men even-selfs die heeft men sien verwerren
By dit onrustigh spoock, soo datter twist ontstont
Ter plaetsen daer men noyt als soete vreed' en vont.

Wel

Wel om dit grilligh bloet uyt onsen geest te drijven,
Soo dient een yder mensch in syn gemoet te schrijven,
Dat God van alle tijt verwaende sinnen haet,
En trotse lieden straft, en met den donder slaet.
Wie dan met synen God in vrede soeckt te wesen,
Moet als een stage les dit aen syn herte lesen:
Ey waerom dus ghepooght tot eer en hoogen lof?
Wy zijn (hoe groot wy zijn) maer aerd' en enckel stof.

DE Eer-gierigheyt, de welcke niet anders en is als een groote liefde ende begeerte van eere ende staet, stort haer lichtelick in de fraeyste geesten, ende kan seer qualick uyt deselve ghetrocken werden. Het is wel dat men oordeelt, dat wy het gene goet is, behooren te om-helsen: maer wy stellen de eere boven alle goet, ende daerom loopen wyse met alle gewelt nae. De Eer-gierighe is altijt ongherust, hy pijnight hem selvẽ gestadigh met hope, begeerte, ende sorghvuldigheyt: hy wil allesins de eerste zijn, ende en kijckt nimmermeer achter hem om, maer altijt voor uyt na de ghene, die hem voor gaen, ende meerder zijn: ende het is hem grooter verdriet, datter een voor hem gaet, als het hem vreught is, datter hondert achter hem comen. Het welck de eersuchtige *Iulius Cæsar* wel betoont heeft, als hy tegen syn volck, 't welck al lacchende vraeghden of in seker cleyn Dorpken, daer sy door reysden, oock wel geloop om staet ende officie was, antwoorden, dat hy in die plaetse liever de eerste was, als te Roomen de tweede. Syn begeerlickheyt is volbracht, maer hoe eñ met wat eynde? Na dat hy door dẽ doot van veel duysenden, ende met duysent perijckelen van syn

ſyn eygen leven, dat hy ſelve in Spaengjen eens met ſyn eyghen handen meende te vercorten, ten leſten naeulicx meeſter gheworden zijnde, vverde in den vollẽ Raet van ſyn vertroude vrienden met drie-en-twintigh ſteken om-ghebracht, neder vallende voor het beelt van *Pompejus*, dien hy te voren ter doot vervolght hadde.

Deſe Eer-gierigheyt, eñ begeerte om altijt meerder te zijn heeft voor eenige jaren den manhaftighen helt de *Mareſchal de Biron* op een ſchavot gebracht, ende daer beledt door een ſlagh van een Borgoignon (gelijck men voorgeeft, hem voorſeyt te vveſen) dat hy geẽ ſouvereyn en vverde, daer hy na trachte. Stellende alſoo ſyn leven ende groote ſtatẽ in perijckel, om yet dat heel los eñ onſeker vvas. Hier toe en paſt niet qualick het gene de koningh *Philippus* van Macedonien gebeurde van den Philoſooph *Diogenes*. De vvelcke comende in't koninghs legher voor de ſtadt *Cheronea*, vverde van de Soldaten aen-getaſt, eñ voor *Philippus* gebracht: die eẽ onbekent man ſiende, riep verſtoort, O ghy Verſpieder! Waer op *Diogenes* ſeyde, Voorwaer een verſpieder: vvant ick koom hier om u ſottigheyt te ſien, die niet te vreden zijnde met het koninghrijck van Macedonien, na andere ſtaende, u ſelven in perijckel vverpt, om u rijck ende leven te verlieſen. De koningh vervvondert zijnde over ſyn vry ſpreken, liet hem los gaen. Eñ miſſchiẽ door deſe vrye beriſpinghe verbetert zijnde, ſeyde eens, als hy in't zant, daer hy in ghevallen vvas, ſagh de groote van ſyn lichaem: O vvat moghen vvy de „ gheheele vverelt begeren, daer vvy maer ſoo kley- „ nen plaetſe aerde van naturen van doen en hebbẽ!

'Tvvelck

'Twelck syn sone *Alexander* de Groote niet vvel en bedacht, als hy schreyde, doē de Philosooph *Anaxagoras* leerde, datter ontallicke vverelden vvaren, om dat hy noch van geen een meester en vvas.

De Eergierigheyt is van soo grooten kracht, datse alle ander Passien te boven gaet, ende ovetwint, selfs oock de Liefde, de vvelcke het nochtans naeulicx kamp vvil geven. Gelijck vvy sien in *Alexander, Scipio, Pompejus*, eñ soo veel andere, als in't laetste van't voorgaende Capittel gheseyt is, de vvelcke met een groote stantvastigheyt ende kloeckmoedigheyt haer onthouden hebben van d'alderschoonste Vrouwen die in haer macht vvaren, daer sy anders van Eergierigheyt branden, jae dese victorie over de Liefde dienden haer tot de Eer-gierigheydt, (*Nihil domi impudicum, nisi dominationi expediret.* Tacit. *de Agrippina.*) voornamelick *Iulius Cæsar.* Want daer is noyt yemant meer genegen gheweest tot de amoureusheyt, even-vvel hadt de Eer-gierigheyt in hem altijt de overhant, soo dat de vvel-lust hem niet een ure dede verliesen, die hy bestedē konde tot syn vergrooting. Wy sien aen d'ander zijde dat in *Marcus Antonius*, eñ andere de kracht van de Liefde alle beleyt ende sorgvuldigheydt vvech-ghenomen heeft. Maer als dese tvvee Passien in tvvee gelijcke schalen geleyt vvaren, men soude sien dat de Eer-gierigheydt de svvaerste soude vvegen. De Liefde kan versadight, ende door verscheyden remedien ghenesen vverden: maer de Eer-gierigheyt is nimmermeer te versadigen, jae sy vermeerdert door het verkrijgen ende bekomen van 'tgene, daerse eerst om ghevvenscht heeft, ende daer en is geen remedie om de selfde uyt te blussen, zijn-

de

deganſch gewickelt ſelve in de Ziele ende reden. Sy en overwint oock de Liefde niet alleen nopende de geruſtheyt ende geſontheyt (vvant glorieusheyt ende luſt zijn dingen die niet te ſamen en connen woonen) maer oock het leven ſelve, gelijck *Agrippina* de moeder van *Nero* betoont heeft, de vvelcke, ghelijck *Tacitus* verhaelt, onderſoeckende ende vernemende by de Chaldeers dat haren ſoon keyſer ſoude vverden, maer dat ſulcx haer het leven ſoude koſten, antvvoorde met de rechte vvoorden van de Eer-gierigheyt, *Laet hy my doot ſlaen, als hy maer Keyſer is.*

Vorders doet de Eer-gierigheyt gewelt op de Wetten, eñ de Conſcientie ſelve, ſeggende de Leer-meeſters van de Eer-gierigheydt, dat men altijt ende in alle dingen de Wetten moet gehoorſamen, behalven in het ſtuck van regeringhe; als zijnde ſoo leckeren beetjen, dat het vvel de pijne vvaert is, daerom ſynen vaſten te breken. *Cæſar* plagh dickvvils in de mont te hebben, de verſen van *Euripides*, verhaelt ende vertaelt by *Cicero* in't eerſte Boeck van de Officien.

Indien men' trecht oyt ſchenden magh
Het dient gedaen om't hoogh geſagh:
Maer watter anders mach geſchien
Laet daer u deught en vroomheyt ſien.

Ick ſal hier een exempel ſtellen uyt den doortrapten Politijck *Nicolaes Machiavel*, het vvelck hy verhaelt in't boeck van den Prinçe op't achtſte Capittel. In onſe tijden, ſeyt hy, regerende de Paus Alexander de ſeſte, nae dat *Oliverotto da Fermo* veel jaren kleyn gebleven vvas, ſoo vverde hy van ſyn oom van moe-

ders vvegen, met namē *Giouanni Fogliani*, onderhouden, ende in ſyn jonckheyt ghegheven aen den velt-overſtē *Paulo Vitelli*, op dat hy ſyn krijghs-handeling ſiende ende leerende gevordert ſoude moghen vverden. Na de doot van *Vitelli* diende hy daer na onder *Vitellozzo* ſyn broeder, ende zijnde gaeu van verſtant, ende vvacker van perſoon vverde in korten tijt onder de eerſte van ſyn leger. Maer hem in-beeldende dat het dienſtbaer vvas onder andere te ſtaen, nam voor met hulp van eenighe borgers van *Fermo*, by de vvelcke de ſlavernye van haer vaderlant aengenamer vvas, als de vryheyt, ende met de gunſt der ſoldaten van ſyn Overſte, hem meeſter van *Fermo* te maken. Schreef derhalven aen ſyn oom *Fogliani*, alſoo hy veel jarē van huys geweeſt vvas, dat hy nu eens geerne hem ende ſyn vaderlicke ſtadt ſien ſoude, ende alſoo hy anders nergens nae ghetracht en hadde, als om eer in te leggen, op dat de borgers ſien mochten, dat hy ſyn tijt niet te vergeefs beſteet en hadde, ſoo wilde hy vvel eerlick in-komen, vergheſelſchapt met ontrent hondert van ſyn vrienden ende dienaers: eñ badt, dat hem geliefde ordre te ſtellen, dat hy van de borgers eerlick mocht ingehaelt vverden, het welck niet alleen tot ſyn eere en ſoude ſtrecken, maer oock tot eere van hem ſelven, van de vvelcke hy op-ghetrocken vvas. De oom dede hier in voor ſyn neve al vvat hy vermochte, ende doende hem eerlick inhalen, liet hem in ſyn huys logeren, alwaer na eenighe daghen, in de vvelcke hy ordre ſtelde tot ſyn toe-comende ſchelmerye, hy een groote maeltijdt gaf, noodighende ſynen oom, ende alle de voornaemſte van de ſtadt, op 't leſt van 't bancquet

werpt

vverpt hy op de baen van de grootheyt van de Paus *Alexander*, ende *Cæsar* ſynen ſoon, eñ van hare aenſlagen, vvaer op ſyn oom ende de andere gaſten antvvoort gevende: ſoo rijſt hy ſchierlick op, ſeggende, dat deſe dingen vvaren, om in ſecreter plaetſche van te ſpreken, en vertrock alſoo in een kamer, daer hem ſyn oom, ende alle d'ander borgers volghden: ende ſy en vvaren naeulicx geſeten, ofte daer quamen uyt verborge plaetſen ſoldaten, die *Fogliani*, eñ alle d'andere doot ſmeten: nae vvelcke moort begheeft hem *Oliverotto* te paert, rijdt door de ſtadt, ende beleghert in't Paleys de Magiſtraet, ſoo datſe door vreeſe ghenootſaeckt vvaren, hem voor haren Prinçe eñ Heere aen te nemen, ende nae datſe allegader omghecomen waren die hem conden tegen vveſen, ſtelde hy ſynen ſtaet, na hem dochte, geheel vaſt. Maer vvat eynde? een jaer na dit feyt, laet hy hem (teghen den aert van de Italianen) van ſynen verſoenden vrient *Cæſar Borgia* bedriegen, ſoo dat hy met *Vitellozzo*, die hem den oorlogh ende de ſchelmerij gheleert hadde, te *Sinigaglia* na ſyn verdienſten geworght vverde: gelijck in't byſonder mede beſchreven is by den ſelven Machiavel. De vermelte *Borgia* ſone van de Paus, ſiende dat ſyn outſte broeder den Hertogh van Candien ſyn eer-gierigheydt in de weegh vvas, liet hem op een ſekeren avont, als ſy te ſamen by haer Moeder *Vannoccia* vvel vrolick gheweeſt hadden, in den Tiber ſmijten, ende leyde daer nae ſyn Cardinaels hoet neder, om een ſoldaet te vveſen, tot dat hy nae veel avontuersten laetſten in Spaengjen ghevanckelick gebracht zijnde, in de belegeringe van eē ſlechte plaets in *Navarre* om hals quam.

Soo dat vvy hier ſien, dat de Eergierigheyt wech neemt, de eygen vvetten van de Natuere. Van daer is ghecomen het vermoorden van ouders, kinderen, broeders; ghelijck ghetuyghen *Abſolon*, *Abimelech*, *Athalia*, *Romulus*. *Sey* koningh van Perſſen, *Selim*, *Soliman*, ende meeſt alle de Turckſche Keyſers. Siet verſcheyde exempelen in de Hiſtoriſche Meditatien van *Camerarius* in 't 8. cap. van ſyn 5. boeck van't eerſte deel.

Carel de achtſte koningh van Vranckrijck had een eenigh kint, dat heel jongh ſterf; tot blijdſchap, ſeggen de Hiſtory-ſchrijvers, van de Vader, om dat hy vreeſde dat het hem te gaeu vveſen ſoude. Ende hy ſelve vvas van ſyn Vader *Lodewijck* de elfde in geenderhande ſaken op-getrocken; om dat hy geen party aen ſyn Soon hebben ſoude, ghelijck hy aen ſyn Vader *Carel* de ſevende gevveeſt vvas. Soo dat vvy ſien, datter niet en is, dat het gewelt van de Eer-gierigheyt kan vveder-ſtaen.

Men ſiet hoe deſe Paſſie, die haer in de werelt d'aldereerſte in-gedronghen heeft, God mishaeght, aen de groote ende ſware ſtraffe die hy altijt over dẽ hoveerdigen gedaen heeft.

De quade Enghelen, om dat ſy haer vvouden verghelijcken met God haren Schepper, ende haer te hoogh verheffen, vielen in 't diepſte van den afgrondt der hellen, ſonder hope van ghenade ofte barmhertigheyt: dewijl ſy door haer eyghen booſheydt ende bedorven vvil alleen, vervallen zijn tot ſoo ſchrickelicke foute ende ondanckbaerheyt. Soo is oock *Adam* onſe eerſte Vader, van deſe rampſalighe Eer-gierigheyt ghebracht zijnde tot de be-

geerte

geerte om God ghelijck te zijn, ten rechten gestraft van syne vermetenheyt ende leelicke ondanckbaerheyt, soo seer vernedert als hy hem verhoogē woude, ende ontbloot van alle heerlickheydt, gaven des geests ende des lichaems, daer hem de Schepper soo rijckelick mede versien hadde. Na het exempel van *Adam* zijn alle ander menschen, koningen, prinçen, ende andere op-geblasene die al te hoogh ghevlogen hebben, in't leste neder-ghestort, ende ellendighlick om-gecomen. De grootse ende Eergierige *Goliath*, die God braveerde: *Sennacherib*, *Holophernes*, die verblint zijnde van hoverdye teghen God op-stonden: *Ozias*, die niet te vrede zijnde met den koninghlicken staet vvilde oock door Eergierigheyt over-priester zijn: *Aman*, om dat hy hem liet aen bidden: *Herodes*, om dat hy hadt toe-gelaten, dat het pluymstrijckende volck hem soo veel eere bewees, als aen God: ende onder de keysers eenen *Caligula*, eenen *Domitianus*, eenen *Heliogabalus*; le vvelcke niet vvillende ghekent zijn onder de sterffelicke menschen, haer selven hebben altaren doen bouvven, beelden op-rechten, ghebeden uyt-storten, jae onder het getal der Goden stellē: dese alle, segh ick, zijn schandelick om-ghecomen, ende in ellende aen haer eynde gherocht.

En voorvvaer de Poëten, die onder de vvolcken van haer verçieringhen ende fabulen de vvaerheydt plegen te bedecken, vertoonen ons ghenoegh vvelck het eynde zy, ende den ellendigen om-loop van den eer-gierigen. Soo segghen sy, dat *Phäethon* met den blixem geslagen is, om dat hy soo hoveerdigh vvas, dat hy dorst bestaen vvaghen en paerden van de Son

te voeren: luttel denckende om de goede vermaninge, die *Phœbus* syn Vader hem gegeven hadde.

Het selve is ons voor-ghebeelt, door den val van *Icarus* de sone van *Dedalus*, die, om dat hy al te hoogh vvou vliegen, in de zee gevallen is. Welck ongeluck van den Poëet *Ovidius* beschreven is *8. Metam. 3.*

Soo haest de jonghelingh een weynigh heeft gevlogen,
Is hy tot aen de son en hooger op-getogen:
Hy kreeg een moedigh hert, hy maeckt een snelle vlucht,
Het docht hem wonder moy te sweven in de lucht.
Hy liet syn vader daer (die vvou geen sonne raken)
Hy dacht in syn gemoet, hy vvoudet beter maken:
Hy siet dat helder licht, en 't stont hem wonder aen,
Hy vvou, indien hy mocht, tot in den hemel gaen.
Maer als de gulde Son syn vleugels quam beschijnen,
Soo smolt het loose was, syn veren die verdwijnen,
En hy is sonder hulp, syn leden vvorden bloot;
Daer is van stonden aen de vlieger in den noot.
Hy roept tot syn behulp de vleugels van de winden,
Maer daer en is geen troost in syn verdriet te vinden.
Ach! t'wijl hy neder viel, en om syn vader riep,
Soo lagh hy metter daet te midden in het diep.
Daer liet de jongelingh syn onversichtigh leven,
En daer is maer alleen de bloote naem gebleven,
De naem van Icarus, die nam het vvater aen:
Sie daer een droef besluyt van onbedachte vvaen.

De Poëten, segh ick, hebben ons door soodanighe verçierde historien vvillen leeren, dat de uyt-comst ende het eynde van de eer-gierige altijt ellendigh is, ende dat God den hooveerdigen niet en kan verdragen,

gen ſonder hem ſtrenghelick op d'een ofte d'ander manier te ſtraffen, ja ſonder hem te ſlaen met ſieckten ende kranckheden, den Doctoren ganſch onbekent, ende teghen de vvelcken alle remedien van de Medicijne crachteloos eñ onnut zijn. Alſoo kreegh de koningh *Ozias* een ongheneſelicke laſerije, *Antiochus Epiphanes* een onſienlicke quetſure, ende *Herodes* de luys-ſieckte. In onſen tijdt is mede ghebeurt, dat groote Prinçen en Heeren verteert ende op-gegeten zijn van vreemde ende onbekende quellinghen, die na gheen medicamenten vvoude luyſteren, om dat d'oorſaken van de ſelfde niet gewoonlick, maer boven naturen vvaren.

Ia oock ſonder deſe ſtraffe, zijn de eer-gierighe in geſtadige becommeringh om van hoogher tot hooger te comen, ſonder dagh ofte nacht te connen geruſt zijn, het vvelck haer dickwils ſwacheydt van de maegh, ende ander qualickheyt veroorſaeckt: ende niet comende tot haer voor-nemẽ, vervallẽ in droefheyt, ende ſwaermoedige ſieckten: ja in de raſernye ende de doot ſelfs.

Willen vvy dan ons Lichaem, eñ gemoet in ruſten houden, ſoo laet ons dencken, dat de Deught gheen grooter ofte heerlicker tonneel en behoeft, om haer te laten ſien, als ons eyghen conſcientie. Hoe de Son hoogher is, hoeſe minder ſchaduwe maeckt, hoe de Deught grooter is, hoeſe minder glorie ſoeckt, die de ſchaduwe gelijck is, de vvelcke volght de ghene, die haer vlieden, ende vliet de ghene, die haer nae-loopen: dat men hier in de vverelt comt (*Epictet. Ench. c. 22.*) ghelijck in een Comedie, daermen niet en ſpeelt de perſonagie die men vvil, maer

men let alleen om die vvel te ſpelen, die ons gegheven is: ofte ghelijck in een maeltijt, daer men eet de ſpijſe, die voor-geſet vvert, ſonder aen't ander eynde van de tafel te reycken, ofte de ſchotelen uyt de tafel-dienders handen te treckẽ. Als ons eenigh ampt t'huys comt, daer vvy toe bequaem zijn, laet ons dat met ſedigheyt aen-nemẽ, ende vromelick bedienen, denckende dat God ons daer op de vvacht gheſtelt heeft, op dat andere onder onſe ſorge ſouden mogen ruſten: ende laet ons anders geen loon van onſen arbeyt ſoecken, als een conſcientie van vvel gedaen te hebben, beter achtende dat het ghetuygenis daer van geprent zy inde herten van ons mede-borgers, als in eenighe openbare vvercken. In't korte, laet het ons daer voor houden, dat de Deught haer ſelven loon genoegh is, ende dat ſy daer buyten geen loon ſoude konnen becomen, dat haer vveerdigh vvas. Groote ſtaten te weygeren, ende te misprijſen, en is ſo grooten noch ſoo ſvvarẽ ſaeck niet: maer te ſeer begeren, ende de grootsheyt te veel toe te gheven, komt uyt een qualick-geſtelt gemoet. Die ſyn ſelven lief heeft, ende vvel oordeelt, hout ſigh te vreden met een matige ghelegentheyt, in de vvelcke de meeſte gheruſtheydt te vinden is. *Otanes* een van de ſeven, die recht hadden tot de hooge heerlickheyt van Perſien, liet ſyn recht aen ſyn mede-broeders over, behoudens dat hy ende de ſynen ſouden leven in dat Rijck buyten alle ſubjectie, als alleen van d'oude vvetten, onverduldigh om over andere te heerſchen, ende om van andere gheheerſt te vverden. *Frederick* Hertogh van Saxen, vverde het Keyſer-rijck van de Keur-vorſten aengeboden; het welck hy vveygerden

aen

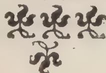
aen te nemen . ende bracht ſoo veel te vveegh , dat het quam op *Carel*, doen koningh van Spaengjen, geſeyt *Carel* de vijfde, die het ſelfde Keyſer-rijck mede daer na noch by ſyn leven ende niet ſeer out zijnde overgaf aen ſyn broeder *Ferdinand*, ende ſyn ander rijcken aen ſynen ſoon *Philips* de tweede, ende gingh alſoo ontſlagen van alle moeyten op ſyn ruſt leven. *Diocletiaen* liet het Keyſer-rijck varen, om op ſyn gemack te vveſen, *Celeſtijn* het Pauſdom, (hoe-wel de Italiaenſche Poëet *Dantes* van hem ſeyt *Canto. 3.* dat hy in de hel ſagh,

——— L'ombra di colui,
Che fece per viltat' il gran rifiuto.)

ende andere hebben andere ſtaten verlaten, ſiende dat de grootſte eere dickvvils de grootſte onruſt ende moeyte is mede-brengende.

CICERO III. Tuſc.

De contemnendo honore, multi inhonorati proferuntur, & quidam propter idipſum honoratiores, eorumque qui privatum otium negotijs publicis antetulerunt, nominatim laudatur vita. Nec ſiletur illud potentiſſimi regis Anapæſticum, qui laudat ſenem, & fortunatum eſſe dicit quod inglorius ſit, atque ignobilis ad ſupremum diem perventurus.



Van de Gierigheyt.



Het VI. Capittel.

DE liefde tot het gelt heeft vry geen minder krachten,
Om tot een vreemt gewoel te rucken ons gedachten:
'Tis wonder om te sien wat dat het aertsche goet
Door al het gansche lant, door al de werelt doet.
Wat isser menigh mensch die nachten ende dagen
Is besigh over al met rÿckdom na te jagen!
En schoon hy't eens verkrÿght dat hy geduerigh socht,
Soo is hy maer alleen in meerder angst gebrocht.

'Tis

'Tis oly in het vier al vvat hy heeft bekomen ,
En syn gelt-gierigh hert is dieper in-ghenomen :
Het goet dat hy besit dat is dat hy ontbeert ,
En hoe hy meer verkrijght , hoe dat hy meer begeert .
Wat raet voor dit gebreck ? siet op u vluchtigh leven ,
Siet vvat een engen buyck is aen den mensch gegeven ,
Siet vvat hy maer en hoeft , en wilje zijn gerust ,
Tracht niet tot meerder goet , maer mindert uwen lust.

DE derde Liefde , gelijck vvy die hier voren verdeelt ende onderscheyden hebben, is de Gierigheyt. Een onmatige liefde tot gelt ende goet, als ofte aen 'tselve al ons vvel-varen hingh . Dese onmatige begeerlickheyt is als het kout vier ; vvant gelijck het selve door syn fenijnigheyt het lichaem verdooft, ende verteert, alsoo verteert oock de Gierigheyt onse natuerlicke ghenegentheyt , ende vervult ons met quade humeuren. Soo dra sy in ons herte komt herberghen , soo vliet daer uyt , de eerlicke , ende natuerlicke affectie, die vvy ons ouders, vrienden,ende ons selven behooren toe te dragen. Alle andere dingen vergeleken by het proffijt , schijnen ons niet met allen te vvesen , vvy verachten ten lesten ende misprijsen ons selven , ons Lichaem , ende ons Ziele om het goet, ende vvy verkoopen, gelijck men seyt , het paert voor het hoy.

Maer vvatte sottigheydt is het , dat men voor syn afgod hout 'tgene de Nature selve , seyt *Seneca ep. 94.* onder onse voeten ghestelt , ende in de aerde verborgen heeft, als niet waerdigh om gesien,maer om onder de voeten getreden te werdẽ? Het vvelck de Gierigheyt alleen den mensche geleert heeft uyt het inge-

gewant der aerden te rocken, ende in't licht te brengen, om malkanderen doot te ſteken. Daerom ſeyt de Poëet *Ovidius* dat dit eerſt geſchiet is in de yſere eeuwe, als de deught al heel verbaſtert vvas *1. Met.4.*

Doen ſagh men al het volck in gierigheyt verbitten ,
Men roert het aertrijck om , men ſtelt ſigh om te ſpitten ,
Al vvat verholen was en in het duyſter lagh
Dat haelt men in het licht en aen den hellen dagh .
De vverelt lijt gewelt : men groeffer diepe kuylen ,
Daer in (gelijck het ſcheen) veel moye dingen ſchuylen :
Van daer quam 'tyſer voort, van daer quam ons het gout,
Dat meer als 'tyſer ſelfs ons quade rancken brout .
Hier zijn van doen voortaen gebreken uyt gekomen ,
Die hebben met gewelt de vverelt in-genomen;
Soo dat het ganſche lant in vremde bochten ſtont .
Het yſer doet het vverck, het gout dat leyt den gront .

Wat een vreemde dwaesheydt is het, al ſyn leven te beſteden om goet te vergaderen, daer de begheerlickheyt noyt van verſadight en kan vverden ? Wat is dan 'tgoet, 't ghene dat vvy naeulicx ſelver en connen beſitten ſonder eens anders armoede , ende daer vvy een ander niet mede connen helpen , ſonder ons ſelven te verarmen , ende den vergaderden ſchat te verminderen? Wat een arme ende beklaeghlicke ſlaverny is het, ſyn ſelven ſoo verre te verworpen, dat men een ſlave vvert van 't ghene hem behoort te dienen ? Want een Gierigaert dient ſynen rijckdom , ende den rijckdom hem niet: ende hy en heeft niet meer ghenuts van't goet dat hy beſit, als van 'tghene hy niet en heeft: devvijl hy het ſelfde niet

niet en derft ghebruycken uyt vreese dat het verminderen soude.

De fabule van *Tantalus* is by een yegelick bekent. *Lucianus* seyt vvel in *Timone*, dat een gierigaert even als *Tantalus*, niet toe-ghelaten wert te eten ofte te drincken; maer dat hy alleen droogh monts sit en gaept nae het gout. De Poëet *Horatius* gebruyckt mede dese gelijckenisse *1. Sat. 1.*

De bange Tantalus staet midden in de beken,
En pooght syn dorren mont daer aen te mogen steken;
Maer 'tis om niet gesocht al vvat de man betracht,
Soo dat hy in het nat van enckel dorst versmacht.
Waerom belachje dit? al vvarent malle grillen,
Ey, leert vvat onder dit de geesten leeren vvillen;
Geloofte, lieve vrient, verandert maer den naem,
De fabel is voor u en u bedrijf bequaem.
V huys is vol getast met alderhande vvaren,
Vry meer als eens genoegh om wel te mogen varen;
Maer, vrient, wat isser van? ghy leghter op en slaept,
Ghy leghter op en dut, ghy leghter op en gaept;
Het schijnt u heyligh broot, ghy moochtet niet genaken,
En min tot u vermaeck door mont of lippen smaken,
'Tis u maer als een beelt geschildert aen de Want,
Daer in wel yemant waen, maer niemant vvesen vant.

Ick heb hier in de Stadt een man ghekent, die syn verre vrienden kisten met ghelt nae-liet, ende in syn uyterste sieckte hem ontsagh gelt uyt te gheven voor een pinte Rijnsche vvijn, mijn vragende of hy't niet met Franschen soude connen doen, alsoo den Rijnschen hem te kostelick was. Wie soude al syn dagen om

om rijckdom slaven, gelijck dese goede man gedaen hadde, om ten minsten niet in 't laetsten van syn leven, daer van gedient te vverden? Veel Ambachtslieden zijnder beter aen, die segghen datse vvercken voor den siecken dagh, ende derven dan oock van haer winste leven, ende 'tghene haer noodigh is ghebruycken. Vele leven arm, om rijck te sterven. Of dit vvijsheyt is, laet ick een yegelick bedencken.

Aristoteles heeft seer wel geseyt dat alle foutẽ spruyten uyt eer ende gelt-sucht, ende dat die twee de beulen zijn van de menschelicke natuere, dagh ende nacht de selve pijnighende, alle quaet in de vverelt veroorsakende, soo aen het lichaem als de ziele. Sy zijn beyde rechte pesten van het menschelicke gheslacht. waer door Landen ende Steden ten onder gebracht, ende verwoest zijn. De Eer-sucht van *Iulius Cæsar* heeft de Republijck van Roomen t'onder ghebracht: soo heeft een bagijn uyt gierigheyt het *Capitolium* van de selve stadt aen de vyanden overgegevẽ. *Iugurtha* een koningh in *Africa* uyt Roomen scheydende, keeck dickvvils om na de stadt, ende seyde,
„ O veyle stadt, ende die haest vergaen sal, sooder
„ maer een kooper ghevonden wert. Want hy hadt bevonden, dat alles daer om gelt te koop vvas, ende dat hy syn vvel-verdiende straffe over de doodt van syn Neven, met gelt hadt connen af-koopen. Maer dat is by-na 1700. jarẽ geledẽ: dan't en gater nu niet beter. *Alexander* de seste werde door gelt Paus: verkoft wederom alles voor gelt: ende als hem eens geseydt werde, dat syn bastaert-soon *Cæsar Borgia* hondert duysent ducaten op eenen nacht verspeelt had-
„ de, seyde, Dat zijn maer de sonden vande droncke

Duyt-

Duytſchen. Maer die Duytſchen hebben daer nae grooten af-ſlagh in die koopmanſchap ghemaeckt. Als ten tijde van den Paus *Leo* de thiende, die het incomen van d'af-laten over eenighe quartieren van Duytſlant aen ſyn ſuſter Magdaleene gheſchoncken hadde, de af-laet-brieven tot verghevinghe der ſonden ſeer ſchandelick door de ghehuerde commiſſariſen gheprefen, haer crachten om de afgheſtorvene uyt het vage-vier te verloſſen, vverde op-gepronckt door de gene, die een deel van't gelt in de herbergen ſaten en verſpeelden ende verdroncken. Soo dat deſe ongheſchickte ende onbeſchaemde Gierigheydt het volck ſoo mishaeghde, dat daer door *Martinus Luther* een Monick den meeſten aenhangh van Duytſlant kreegh, ende allencxkens oock na d'af-laet-brieven, de macht van den Paus dede verwerpen.

Waer toe en ſal dan de Gierigheydt den menſche niet brenghen, als ſy de Religie ſelve doet aen een zyde ſtellen: het Vaderlant doet verraden, ja het leven van de Gierigaerts doet vercoopen? Daer en is niet booſer, ſeydt *Eccleſiaſticus* cap. 10. als een Gierigaert; dewijl hy ſyn eygen Ziele vercoopt. Het is gebeurt in ons eerſte oorloghen, gelijck *Barclaius* een Engels ſchrijver getuyght *4. Satyr. 4.* als den Hertogh van *Alba* al de Soldaten die hy van den Prince ghevangen kreegh, op dede hanghen, dat om hem ſulcx of te vvennen, men eenige ghevanghens dede briefkens trecken, vvaer van het derde paert met de galgh gheteyckent vvas, ende hanghen moſt. Onder deſe vvas een Spaengjaert die ſeer kermde, ende dapper ſchrickte voor een quaet lot: dan een Enghels-man by hem comende, die ſyn ſelven al vry ghetrocken had-

hadde, vraeghde of hy eenighe kleyne somme ghelts vvilde gheven, hy soude voor hem trecken. Het vvelck de Spaengjaert blydelick toestaende, ende by de Overigheyt toe-gelaten zijnde, trock noch eens, ende vvederom vry. Voorwaer by-nae sulck geluck onweerdigh, die soo met syn leven speelde.

Wy lesen by *Stobæum* van eenen *Hermocrates*, die kranck leggende, vast besigh vvas met rekenen vvat hy genesen zijnde den Doctor al te geven soude hebben, ende hoe veel hy in syn sieckte verteren soude. Maer bevindende, dat syn ghereet ghelt meest in de kaers soude vliegen: 'Tis beter, seyde hy, te sterven, ende vverde terstont stijf. Maer de vrienden deelden syn goet met vreughden: al hoe vvel dat hy by Testament syn selven erfgenaem ghemaeckt hadde. Waer op slaen de versen van den hoogh-geleerden *Iul. Scaliger* in *farrag. Epigr. 31.*

Alastor had hem selfs als erfgenaem geschreven,
Door noot en karigheyt tot in den doot gedreven.
Die voor syn eygen selfs noyt eens en heeft geleeft,
Ist vremt dat soo een vreck een vremden uytgang heeft?

De Gierigheyt en is gheen simpele Passie, maer is gestadelick verghesellschapt met mistrouwen, vreese, becommeringh, ydele hope, ende vvan-hope; welcke vijf furien den Gierigaert dagh en nacht quellen, ende nimmermeer en laten rusten. Een Gierigaert, seyt *Ioseph Hall* in de derde Centurie van syn Engelsche Meditatien, is even gelijck een Spinne, niet alleen hier in, dat hy anders niet en doet dan syne netten spannen om al de vliegen te vanghen, alleenlick

trach-

trachtende na de proye des gewins; maer noch veel meer hier in, dat hy, terwijl hy ſyne netten ſpant voor de vliegen, ſyn eyghen inghewant verquiſt: in voegen dat het gene, 'twelck ſyn leven is, ſyne doot vvort. Indien daer eenige creatuere miſerabel is, ſoo iſt de Gierigaert, ende nochtans is hy minſt te beklagen, om dat hy ſyn ſelven ellendigh maeckt. Want hoe vele dat hy heeft, hy en is even-wel nimmermeer te vreden, noyt verſadight, vol nijts, als hy ſiet dat een ander vvat meer heeft: ende hoe hy ſelve meerder krijght, hoe hy altijt meer hebben vvil. Altijt leyter een ſtuck lants naeſt het zijn, dat hem vvel dienen ſoude, miſgunnende alſoo dat ſynen even-naeſten mede vvat heeft.

Werpt aen den hont een ſtuck, hy ſal 't terſtont op-rapen,
En ſlocken 't in ſyn lijf, en naer een ander gapen;
Hy proeft niet eens hoe 't ſmaeckt, 't en glijt maer door ſyn (keel,
Hy loert altijt na meer, al komter noch ſoo veel.
Vreck, onverſaed'lick hert, vvat goets doen u dijn ſchatten,
Mits ghy ſtaegh beſigh zijt om na wat nieus te vatten?
Elck die na verſch gewin gedurigh ſnackt en haeckt,
Van dat gewonnen is niet ſoets met al en ſmaeckt.

Galenus ſchrijft, dat ſyn Vader deſe groote begeerlickheyt om te hebben, plagh te vergelijcken met een gulſighe maegh, die meer inſlickt, alſſe verſwelgen kan. Want vvy en hebben de ſpijſe, ſeyde hy, anders nergens toe van doen, als om het lichaem te voeden: ende die voedt het lichaem, als ſy vvel verteert is: ſy verteert vvel, als ſy matelick is. Maer onmatelick genomen zijnde, en verteert niet, dan bederſt in de

Maegh. Gelijck dit in't Lichaem geschiet, soo gaet het oock met het Gemoet: vvelckers onversadelicheyt altijt meerder soeckt, als dienstigh is, ende is een eenighe oorsaeck van onrust ende becommeringh. Want die met eenen Gierighen duyvel beseten zijn, en houdē nimmermeer op van begeren; indiense yet dubbelt hebben, dat soeckense terstont drie dubbelt te krijgen; ende daer toe gecomen zijnde, loopen sy om 'tvier dubbelde.

Wat quaet sal het groot goet dan wech-nemen, seyt *Plutarchus* in syn Boeck van de Gelt-liefde, indien het selve de begeerlicheydt van het goet niet en kan vvech-nemen? Honger ende dorst doen wy met eten ende drincken vergaen: maer de Gierigheydt en is met geen goet te versadigen. Het gaet met de Gierigaerts gelijck met de Water-suchtige, de vvelcke hoese meer drincken, hoese meer dorst hebben: alsoo ist volghende het spreeck-vvoort, Hoe rijcker hoe gieriger.

Ellendigh voorvvaer, seyt *Hippocrates*, is het menschen leven door de Gierigheydt: de vvelcke erger sieckte is als de Rasernye. Ende indien die met de vvortel vvel uyt-gerrocken conde vverden, soo datter niet over en bleef, men soude beyde de Lichamen ende de Zielen der menschen vvel suyveren: devvelcke door de Gierigheyt beyde besmet, ende verswackt vverden. Alsoo een Gierigaert noch een ander, noch syn selven eenigh goet en gunt, ende liever honger lijdt, als dat hy te veel gelts uyt soude geven. Maer ick vvenschte dat onse groote Mediçijn den vvegh ende kruyden gevvesen hadt, om de Menschen van dese plaegh te genesen.

Ick

Ick gheloove dat men al veel *elleborus* van doen soude hebben, eer men soo veel uyt soude rechten, als de Philosooph *Crates* met woorden dede by *Demetrius Phalereus*. Dese, volgens het schrijven van *Plutarchus*, nae dat hy met koopmanschap veel jaren besteet hadde om goet te vergaren, quam eens by gheval ter plaetse, daer hy den Philosooph *Crates* in 't openbaer hoorde leeren: ende nae dat hy met groote aendacht ende verwonderingh aen-gehoort hadde den lof ende weerdigheydt van 't gheestelick
„ goet: O ongeluckighe! riep hy terstont, dat ick
„ dus langhe onwetende ben geweest, ende dat ick
„ gansch gheen werck ghemaeckt en hebbe van soo
„ kostelijcke goederen, als die van de Deught zyn,
„ daer d' andere ydele ende die alleen maer eē schijn
„ van goet en hebben, met soo veel arbeyt verkre-
„ gen, met soo veel sorghe bewaert, ende met soo
„ veel verdriet verloren werden.

Hoe weynigh soudender dē Philosooph *Anacreon* gelijck ghemaeckt konnen werden, den welcken de koningh *Polycrates* vereerde ontrent neghen duysent gulden? De Historie verhaelt, dat hy 't gheschenck wel aen-nam, maer sy doeter oock by, dat siende de vreese, ende bekommeringh daer hy buyten gewoonte mede beladen was, ende dat in plaetse dat hy plagh gerust te slapen, nu niet en dede als sweeten, ende schierlick wacker werden, meenende datter al een dief in de kamer was, om hem de keel af te steken: ofte datter yemant van 't volck in huys achter syn koffer was, om 't gelt daer uyt te stelen: hy, segh ick, siende syn selven in dese benautheyt eñ ongerustheyt des Gemoets, en docht niet anders,

dan hoe hy vvederom geraken soude aen syn vorige vryheyt : tot dië eynde neemt hy het gelt, ende geeft het *Polycrates* vveder, segghende, dat in de vveynigh dagen, die hy dat rijck ghe schenck gehadt hadde, het hem meer onlust , vreese, ende schrick ghemaeckt hadde, als het hem oyt vreught, blijdschap, ofte ghenoegen by soude connen brengen.

Hoe veel verschelen hier van onse Gierigaerts , die niet alleene haer Ziele met onruste van goet by goet te vergaderen gestadigh quellë: maer oock haer Lichaem met veel onghesontheyt vervullen. Want die gestadige ongerustheyt, gelijck men in *Euclio* by den Comedie-schrijver *Plautus*, ende hedensdaeghs in vele andere siet, beschadight de natuerlicke wermte, ende belet het verteren van de spijse, behalven datse haer selven niet veel goets en doen : maer devvijlse noch vvint noch vveer dickwils en ontsien, alsser maer voordeel en proffijt te doen is , dagh en nacht door reghen ende snee reysen, sonder oyt stil of gherust te zijn : soo vergaderen sy vele raeuvve humeuren, sinckinghen, ende verscheyde sieckten. *Horat. 1. Epist. 1.*

Wat doet een mensche niet om groot te mogen werden ?
Hy leeft in stage sorgh , en vvilder in volherden,
Hy reyst door zee en lant, tot aen de laetste kust,
En leeft, om rijck te zijn, geduerigh ongerust.

En dan mach noch naeulicx eenighen deegh aen't lichaem, ofte eenighe kosten tot de gesontheyt ghedaen vverden.

O arme menschen oock midden in den rijckdom! Maer

Maer ſiet eens hoe u gierigheydt by God ende den menſchen geſtraft vvert. Het exempel van den rijcken Gierigaert, daer het Euangelie van ſpreeckt, is by een yder bekent. *Mithridates* de koningh van *Pontus* gevangen hebbende een capiteyn *Aquilius*, heeft hem om ſyn gierigheyt gout in ſyn mont laten gieten, als *Plinius* beſchrijft in 't derde Capittel van ſyn drie-en-dertighſte Boeck. Het ſelfde getuyght *Benzo* in't eerſte Boeck van de Nieuwe Werelt, den Spaenjaerden gheſchiet te zijn, als ſy de Indianen om haer gout ſoo vvreedelick vermoorden. De Indianē, ſeyt hy, ſmeten al de Spaengjaerts dieſe kregē, inſonderheyt de Capiteyns, handen ende voeten ghebonden op d'aerd' neder, ende goten dan geſmolten gout in haren mondt, met dit ſmadigh verwijt van Gierigheyt: *Eet, eet gout, Chriſten:* ende dan ſneden ſy haer het vleeſch van 't lijf, daer nae de leden om ſtucken, die ſy braden en aten, ende ſetten de beenderen tot teecken van victorie te proncken.

Een van de Overſtē van *Alexander* de Groote onteerende met gewelt in't in-nemen van de ſtadt *Thebe* een edele Ioffrou, vraeghden haer of ſy gheen gout ende ſilver verberght en hadde: ſy ſulcx bekennende, leyden hem alleen in den thuyn, ende daer vvijſende op een put: Hier in, ſeydeſe, heb ick al mijn koſtelicheyt gheworpen. Ende als hy bockende om de plaets te beſien het hooft daer in ſtack, ſtiet ſy hem van achteren over, ſoo dat hy gout noch ſilver meer van doen en hadde, gelijck in't leven van *Alexander* by *Plutarchum* beſchreven is.

Maer eer vvy beſluyten, is vveerdigh dat hier by gevoegt wert het exempel verhaelt by *Willem Iſengrin.*

van eenen vervloeckten gierigaert *Haton*, Aerts-biſ-ſchop van Mentz, de vvelcke moede zijnde het ge-krijt van eenige hondert arme Lieden, die in een tijt van hongers-noot om aelmis baden, belaſtē dat men de ratten, ghelijck hyſe noemde, in een ſchuer ſoude ſluyten, 'tvvelck gedaen zijnde, dede hyſe allegader met de ſchuer verbranden. Maer God almachtigh ſont hem haeſt de ſtraffe. Want een ongelooflicken hoop ratten quam hem terſtont den oorlogh aen doen: vvaer hy vvas, vvaer hy ſat, aen tafel, int bed-de, ſy vvaren by hem. Hy meende hem te verber-gen in een beſloten kamer, daer noch deur noch ven-ſter aen en vvas, de ratten quamender even-wel in: al vvat de knechts ende om-ſtaenders deden om de ſelfde vvech te jagen, ende vvech te ſlaen, 'twas al te vergheefs. Hy dede ten leſten ontrent Bingen een toren bouwen midden in den Rhijn, meenende ſoo Gods geeſel te ontloopen, maer een heel legher van ratten ſwom hem nae, ende vervolghden hem in den toren, knabbelden, ende aten hem ten leſten op, ver-laten zijnde van al ſyn volck. Boven deſe ſienlicke ſtraffe, heeft God oock andere, om de menſchen van haer begeerlickheydt te ſtraffen, vvaer van de oorſaken dickwils verborghen zijn, ende de reghelen van de Medicijne te boven gaen, ende de remedien oock uyt ander Boecken als van *Hippocrates* te ha-len zijn.

Gelijck deſe plaghen een yeghelick behooren een ſchrick te gheven van Gierigheyt: ſoo kan oock de ſelve een af keer maken als maer de reden plaets ge-geven vvert. Want de liefde der vvijsheyt, ghelijck *Augustinus* vvel ſeyt *7. de civ. Dei 12.* ſuyvert van alle

vulnis

vulnis der Gierigheyt. Derhalven moet het ghemoet voor eerſt vvel geſtelt, ende de redelicheyt aldaer in geplant vverden. Seer vvel ſeydt de Griecxſche Hiſtori-ſchrijver *Polybius* in 't 13. boeck. Ghelijck den dorſt van de vvater-ſuchtighe niemant met eenighe vochtigheydt en kan ſliſſen, als die eerſt de lichamelicke ſieckte geneeſt: ſoo en kan oock de begeerlicheyt vā gelt ende goet niemant geneſen, als die eerſt het gebreck in't gemoet door de redē verbetert heeft. De Poëet *Horatius* ſchrijft dan te recht *1. Epiſt. 1.*

Indien u vvin-ſieck hert van gierigheyt beſeten
Aen u verheerden geeſt ſyn plichten doet vergeten,
Soo dat u ganſche ziel als van begeerten brant,
Of vvoelt gelijck een zee ontroert het dorre ſtrant.
Weet datter woorden ſyn en vvel-bedachte reden,
Waer door een ydel hert gewent tot beter zeden,
Stelt die maer in het vverck, ghy ſult in korten tijt
Al vry geruſter zijn, als ghy op heden zijt.

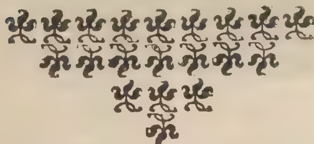
Deſe middelen hebben vvy hier voor, al aengheroert in 't tvveede Capittel. Het beſte is, dat men niet ſoo ſeer en ſtaet om het goet te vermeerderen, als vvel om de begeerlickheyt te verminderen. De wijſe *Socrates* gevraeght zijnde, hoe yemant rijck ſoude vverden? gaf voor antwoort, indien hy arm is van begeerten. Het ſelfde vvert oock *Plato*, ende *Epicurus* toegeſchreven, ende vvel te recht ghepreſen van *Seneca*, ende *Plutarchus*. Al vvat ons noodigh is, kan lichtelick becomen vverden. Die leven vvil volgens de natuere, ſal nimmermeer arm vveſen: die volgens ſyn opinie, ſal noyt rijck zijn. De natuere vereyſcht

vveynigh: de opinie ende begeerlickheyt kan nimmermeer versadight vverden. Die maer een konst ofte vvetenschap en heeft, ja die dẽ arm uyt de mou kan steken, behoeft die van gebreck te klaghen? Al 'tgene tot ons onderhout noodigh is, hebben vvy by der hant: maer al'tgene, daer vvy om vvoelẽ, streét maer tot overvloet. *Aristippus* plagh te segghen, Indien yemant veel etende ende drinckende niet versadight en vverde, dat hy dan gaen soude om raet by de Doctoren. Indien dan yemant vijf bedden hebbende, tien begeerden, ende tien tafels hebbende noch soo vele daer by koft, ende met aenkomen van veel lant ende ghelt niet versadight en vverde, maer al besigh vvas om meerder: dese en soude niet eens dencken, dat hy een Medicijn van doen hadde, die hem d'oorsaeck van dit ghebreck soude aenvvijsen. Nochtans den dorstigen, die noch niet ghedroncken heeft, vvert verhoopt dat hy met den dranck synen dorst sal lissen: maer de gene, die ghestadigh drinckende even-wel dorstigh blijft, die houden vvy geen drincken, maer purgatie van doen te hebben: derhalven laten vvy hem braken, om dat hem geen gebreck en quelt, maer eenighe hitte ofte scherpigheyt tegen de nature. Op de selfde vvijse, by de ghene die besigh zijn met goet te vvinnen, schijnt dat een arm ofte benoodight man op-houden sal, in dien hy een eygen huys kan krijgen, indien hy een schat vint, indien hy syn schulden kan betalen: maer die meer als hem noodigh is besittende, noch meer begeert, die en kan door gout noch silver, door koeyen noch schapen, ofte eenigh goet ghenesen vverden, maer heeft alleen van doen schade ende purgatie. Want

ſyn gebreck en beſtaet niet in armoede, maer in onverſadelicke begeerlicheyt, ſpruytende uyt een quade ende onredelicke opinie des ghemoets. de welcke indienſe niet als een harde quaſt uyt-ghehouwen vvert, ſoo en ſal ſoodanigh menſche nimmermeer op-houden, alles te begeren in overvloet. Laet ons tot beſluvt altijdt in ghedachten houden 'tghene *Apollonius Tyanaus* de Goden plagh te bidden: *Geeft dat ick vveynigh mach hebben, ende geen ghebreck en lijde.* Het vvelck oock over een comt met het ghebedt van de vvijſe koningh *Salomon.*

HORATIVS:

Danda eſt ellebori multo pars maxima avaris.



Van de Blijdschap.

Het V I I. Capittel.

M*Aer ghy moet niet alleen verdriet en vreese mijden,*
Ghy mooght u boven dien niet al te seer verblijden;
Want is in u gemoet de blijdschap al te groot,
Sy leyt u menighmael tot aen de bleecke doot.
De geesten en het bloet die komen op-gevlogen,
En vvorden van het hert geweldigh in-getogen;
Soo dat de leven-kracht, oock midden in de lust,
Wort haestigh over-stolpt, en veerdigh uyt-geblust.

Maer wat kan doch een mensch op aerden over-komen,
Om met soo grooten vreught te werden in-genomen?
Eylaes! wat hier vermaeck, geneught, of blyschap schijnt,
Dat siet men dat in haest gelijck een roock verdwijnt.
'Tis niet de pijne waert, om aertsche beusel saken
Te roeren synen geest, en groote vreught te maken.
Mijn ziel, schoon ghy bequaemt lust, eer, en grooten schat,
'Tis al maer enckel droom, hebt of jet niet en hadt.

ONder alle Bewegingen des Gemoets is de Blijdschap vvel de beste, de levende geesten door al de leden verspreyende, ende 'tgansche Lichaem verquickende: maer alsse even-wel te groot ende onmatigh is, soo drijftse met sulcké kracht de wermte ende geesten van 't hert nae de uyt-wendige leden, dat het selfde van de natuerlicke vvermte verlaté zijnde den mensche doet van syn selven gaen, ja somtijts oock herstigh doot blijven.

De Blijdschap geschiet om verscheyden oorsaken. Meest om ons eyghen, ofte vrienden geluck, voorspoet, ende wel-vaert, het vvelck de rechte Blijdschap is. Somtijdts oock om dat het ons vyanden qualick gaet, om haer doot ofte ongheval. Alsoo lesen vvy in *Suetonius* dat verblijdt gheweest is, ende groote vreught ghemaeckt heeft het volck van Roomen, over de doodt van de Tyrannige Keysers *Tiberius*, *Caligula*, *Nero*, ende *Domitianus*, van vvelcke sy hart ende vvreedelick getracteert vvaren. *Cuspiniaen* beschrijft dat de blijdschap, die door ganich Italien, eñ rontom daer ontrent over het doot-slaen van den keyser *Constans* den tweeden, soo groot vvas, dat de Gouverneur van Italien ende de Capi-

teyns

teyns niet en dorſten het minſte teecken van droefheyt voor het volck toonen. *Senec. Oedip.*

Wie yemant heeft gevreeſt wanneer hy plagh te leven,
Die ſal noyt aen ſyn graf bedroefde tranen geven.

Groote ende onverwachte tijdingh, eñ die haeſt gebootſchapt, maeckt een verbaeſtheyt ende gelijck als een ſchrick in de gene dieſe ontfanght.

Als *Philips* koningh van Macedonien door de Romeynen overwonnen vvas, ſoo liet *Quinctus Flaminius* op een plaets, daer gheheel Griecken-lant by een vergadert was, eerſt door het blaſen vande trompet ſtilte ghemaeckt zijnde, by een bode uyt-roepen, dat het volck van Roomen, ende haren veltoverſten *Flaminius*, alle de Griecckſche ſteden, die onder het gebiet van Philips geſtaen hadden, geboden voortaen vry ende vranck te vveſen, 'Twelc de mẽſchen hoorende, ſtonden door de groote ende onverwachte blijſchap geheel verſlagen: ende in't eerſte, geloovende, 'tgene ſy ghehoort hadden, niet gehoort te hebben, ſwegen heel ſtil. Maer als het ſelve vvederom uyt-gheroepen vverde, ſoo ſchreuden ſy allegader met ſulck een keel, dat de voghels, die boven haer vlogen, van ſchrick ter aerden vielen, ghelijck *Valerius Maximus* beſchrijft in't 4. boeck op't 8. cap. *Livius* in ſyn 33.boeck voeghter by, dat de Blijſchap grooter vvas, als datſe van de menſchen gheheel conde gevat vverden: dat den eenen den anderen verbaeſt aen keeck, gelijck oft eenen droom was; dat elck een den anderẽ vraeghdẽ, vvat het was, ſonder ſyn eygen ooren te gelooven: dat niemant oock

op het ſpel, 'twelck daer gheſpeelt vverde, eens acht en nam, gheen ooghen noch ſinnen daer toe verleenende; ſoo verre had de Blijſchap alleene in-ghenomen het gevoelen van alle ander vreught.

Doen *Dionyſius* de tijdingh eerſt kreegh dat *Alexander* de Groote, tot Babylonië overleden vvas, heylighden hy de Blijſchap eenen autaer, ende op de eerſte tijdingh vverde hy ſoo ontſet van blijſchap, dat hy al ſuyſelende van ſyn ſelven viel, ende ſcheen gheheel vvech te vveſen; ghelijck uyt de hiſtorie van *Memnon* verhaelt vvert in de Bibliotheecke van *Photius.*

Ende als de uyt-dampingh van de in-gheboren geeſten, ende natuerlicke wermte te groot ende ghevveldigh is, dan vvert het leven ſelve haeſtelick uytgebluſt. Van dit getal zijn de ghene die van te veel lacchen ſterven. Men ſeyt dat de Comedie-ſchrijver *Philemon* (vvant dat ſommige het ſelvige den Philoſooph *Chryſippus* toeſchrijven, en kan niet vvel aengenomen vverden by de gene, dien de ſtatigheyt van de Stoiſche Philoſophen bekent is.) als hy by gevalle een Ezel onverſiens ſagh vijgen eten, den ſelfden oock vvijn dede voor-ſetten, om dat hy drincken ſoude: eñ dat als den Eſel die beleeſtheyt oock aennam, den anderen ſoo vol laghs vverde, dat hy daer in ſtickte. Voorwaer my dunckt, dat den armen man, vry vvat onwetende gheweeſt is in vvereltſche dingen, die om ſoo cleynen ſake vvilde ſterven: daer vvy alle daegh ſien, dat de eſels vvel beter onthaelt vverden.

Zeuxis die al ſyn konſt ende verſtant by-bracht om de ſchoone *Helena* met alle haer fraeyigheydt vvel te ſchil-

ſchilderen, hebbende eens heel na 't leven uyt-ghebeeldt een oude bes van het leelickſte fatſoen, ende ſiende dat die groote leelickheyt uytermaten wel getroffen vvas, berſten by hem ſelven ſoo uyt tot lacchen, dat hy al lacchende ſynen geeſt gaf.

Wat belanght de gene die geſtorven zijn door al te groote blijdſchap, die ſy ſtelden om haer ofte dē haren grooten voorſpoet ende geluck, daer van zijn verſcheyde exempelen.

Wt den ſlagh van *Canna*, daer de Romeynen een ſchrickelicke nederlage gehadt hadden, quam een, die doot geſeyt vvas, onverſiens t' huys, vvaer over de moeder van blijdſchap ſoo verſchrickte, dat ſy doot bleef.

Sophocles, dien vermaerden Poëet van Droevigh-eynde-ſpelen, die ſoo dickvvils den prijs gehadt hadde boven ſyn mede Poëten: hebbende ten laetſten met ſyn alderleſte Tragedie mede den prijs gevvonnen, vverde ſoo veel ghelucx van een yegelick ghevvenſt, ende ſyn hert met ſoo grooten blijdſchap bevangen, dat hy op de plaetſe ſterf.

Philippides geen ſlecht Poëet van Bly-eynde-ſpelen, nu oudt gevvorden, ſiende dat hy buyten hope in den ſtrijdt tuſſchen de Poëten, de victorie bekomen hadde, ſtelden ſulcken blijdſchap, dat hy midden in de vreught verſcheyde.

Maer ſeer aen-mērckens vveerdigh is de Hiſtorie van cē vader, die door al te groote blijdſchap die hy maeckte om de eer die hy aen ſyn ſonē ſach geſchieden, in haer armen ſterf, gelijck dat van *Agellius* mede beſchreven is. Deſe vader hadt drie ſonen, jongh van jarē, wel op-gevoedt, ende wel verſtaen-

de

de 'tghene ſy ter hant trocken, ſoo dat elck voor ſyn hooft in de openbare ſpelen van Griecken-landt van een byſonder de prijs verkreegh, ende de kroone van victorie. Maer als ſy alle drie quamẽ om haer kroonen te ſetten op het hooft van haer oude Vader, ende hem vrolick te omhelſen, ſoo vverde den ouden man ſoo vvech-genomen van blijdſchap, dat hy onder haer handen voor al de vverelt ſyn geeſt gaf.

Ende om ſoo verre niet te gaen: *Leo* de thiende, Paus van Roomen, zijnde een groot vyant ghevvorden van de Françoyſen, ende verſtaende dat de ſtadt van *Milan* haer van het volck van keyſer Karel ontnomen vvas, daer hy uyter-maten ſeer nae verlangt hadde, vverde ſoo dapper verblijt, ende ſyn hert ontſtack met ſulcken vreught, dat hy terſtont een koortſe kreegh, ende korts daer aen ſterf, noch jongh van jaren zijnde, gelijck onder andere verhaelt vvert van *Montaigne 1. des Eſſais 2.*

Alfonſus Hertogh van Ferrare, verſtaen hebbende dat de Paus *Clemens* de ſevende, die hem groot vyant ghevveeſt hadde, overleden vvas, ende in ſyn plaetſe een van ſyn beſte vrienden, *Paulus* de derde, ghecoren vvas: vverde ſoo uyter-maten daer over verblijdt, dat hy binnen vveynigh daghen quam te ſterven. Waer op deſe verſen doen ghemaeckt, ende nu uyt het Latijn aldus over-geſet zijn:

Soo haeſt Alfonſus vviſt dat Clemens was geſtorven,
En dat ſyn beſte vrient de ſleutels had verworven,
Soo vvert hy ſoo verheught dat hy te bedde viel,
Ia in het duyſter graf den Paus geſelſchap hiel.

Het

Het vvert ('tis vvaer) gelooft en over-al geschreven
Dat, ja de Prins, uyt rouw, verloor syn dierbaer leven.
Maer, vrienden, hoort een vvoort dat ick u seggen derf,
Het was uyt enckel vreught dat onsen Hertoogh sterf.

Dese exempelen hebben vvy voor-gestelt om een yegelick te toonē de groote macht, die de onmatigheyt heeft van onse Bevveginghen des Gemoets, daer oock de alder-gesontste (gelijck oock onder de complexien de vrolicke de gesontste is) alsse de mate te veel te buyten gaet, niet alleen het lichaem van gesontheydt, maer oock van het leven berooven kan. Waer uyt te leeren is, dat men syn selven matighe, ende hem wenne met een effen gemoet op te nemen 'tgene hem van Gods hant toe-gesonden vvert, het zy goet ofte quaet, sonder hem te verheffen, ofte den moet te laten sincken, te seer verblijden ofte bedroeven; ende gedencken datter noyt recht volkomen vreught en is *Ovid. 7. Met.*

Daer is noyt reyne vreught, noyt recht volkomen lust,
Daer is gedurigh yet dat ons den geest ontrust:

ēn dat daer blijdschap in huys is, de droefheyt voor deur staet: ende dat nae droefheydt, de blijdschap oock een beurt krijght. Soo dat hier vvaergenomen dient de lesse van den Poëet *Horat. 2. Carm. 3.*

Wanneer ghy vvert besocht met druck en tegenspoet,
Soo stijft u met gedult, en hout een vast gemoet,
En als het soet geluck op u komt neder-dalen,
En schijnt in u vertreck als met vergulde stralen,

Soo bint den hooghmoet in, en toomt u vvindigh hert,
In voorspoet vveest geset, en lijdsaem in de smert.

De Nature, seyt *Symmachus* in synen 34. brief van't vierde Boeck, heeft alle menschelicke Blijschap een wet gestelt, dat de sorgh altijt nae de vreucht volght. Soo dra het kint geboren is, zijn de ouders verblijt, maer terstont volght vrees ende becommeringh.

Eer ende Staet wert in't aen-nemen met blijschap aenghegaen, maer terstont valter veel moeyte over den hals. Ende soo gaet het voort in andere dingen. Maer de vaste ende rechte Blijschap bestaet alleen in de Deught, seyt *Seneca* in den 27. brief. Waerom oock een Wijs-man, gelijck *Philo* schrijft, hem verblijt in sigh selven, niet in de dingē, die ontrent hem zijn. Het gemoet van de vvijse is even-eens gestelt, seyt de gemelte *Seneca* inden 59. Brief, als den hemel boven de maen. Het is daer altijt helder, Ghy hebt dan vvaerom ghy soudet vvillen wijs wesen: om dat de selve nimmermeer sonder blijdschap en is. Die Blijschap en spruyt niet als uyt een deughdelicke conscientie. Die niet deughdelick en is, ofte gheen goede conscientie en heeft, en kan niet recht vrolick vvesen. De keyser *Tiberius*, die maer verson wat syn hert luste, ende in alle vvellust leefde, en hadde even wel noyt de rechte vreuchr, door dien syn quade conscientie hem als een vvorm gestadigh knaeghde. Het vvelck hy selver heeft moeten bekennen, als hy in sekeren brief (ghelijck *Suetonius* betuyght) aen den Raet van Roomen aldus aenvingh: Wat sal ick u
,, schrijven, ofte hoe sal ick schrijven, ofte wat sal
,, ick oock niet schrijven, op dese tijt? De godē moe-

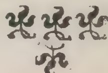
„ ten mijn, die den ondergangh alle daegh gevoele,
„ ſtraffen, indien ick het vvete, &c.

Wiens hert is overſtolpt met ongeſchickte luſten,
Draeght een gedurigh pack, hoe ſoud' hy konnen ruſten?
Al vvort hy ſchoon gedient, al is hy Prins of Graef,
Al maeckt hy and're vry, ſoo blijft hy doch een ſlaef.
Een menſch bevvuſt van quaet, leeft in geſtadigh beven,
Hy ſucht, hy krucht, hy ducht, hy vlucht, oock niet gedrevē;
Door't ruyſſchen van een blat verſchiet ſyns hertſen bloet,
Verdrietigh is den ſtant eens goddeloos gemoet.

Ick hebbe ſommige gekent, die gheſtadigh ſwaermoedigh vvaren, door quade daden, ende ſochten haer vermaeck in droncke drincken, om alſoo haer onruſt in ſlaep te vviegen. Een vermaeck voorvvaer dat haeſt overgaet, ende dan vvederom in de vorige ſvvaermoedigheyt verandert. Maer een menſch die geſtadigh de deught alleen voor oogen gehadt heeft, blijft altijt vrolick, ende ſyn hert, als vaſt ſteunende op een goede conſcientie, blijft oock ſelfs in teghenſpoet verheught, ende met geen ſwaermoedige dinghen ontruſt. Derhalven die een vaſte ende ware blijſchap ſoeckt, moet altijt trachten wel te doen.

Wat ſtelt ghy luyt of veel om Blyſchap op te vvecken?
Stelt, vrient, en ſtilt u hert: druck ſal u vreucht verſtreckē,
Een vvel geſtelt gemoet vint over-al ſyn luſt,
In alle dinck is vreucht, als 'thert maer is geruſt.

Van



Van de Gramſchap.



Het VIII. Capittel.

HEt ſpoock dat Gramſchap hiet dient mede wech gedreven
Voor yder die hem voeght om ſtil te mogen leven;
Want die in ſynen geeſt dit vinnigh monſter voet,
'Tis ſeker dat hy ſtaegh in roere vveſen moet.
Ghy, voor den beſten raet, om dit gevvoel te mijden,
Leert ſpot, en ſpijt, en ſmaet, met koele ſinnen lijden,
Leert onrecht, leert gewelt verſetten met gedult:
En om dit vvel te doen, ſoo vveeght u eygen ſchult,

Soo weeght in u gemoet den ſtaet van uwe ſaken,
En hoe ghy't by den heer of elders plagh te maken,
Peyſt datje menighmael voor deſen hebt verdient
Met ſchimp te zijn onthaelt oock van u beſten vrient.
Spout hy dan gramme ſucht, gelijck als heete kolen,
Seght in u ſtil gemoet, God heeftet hem bevolen,
God geve my gedult. Dit na den eyſch betracht
Heeft menigh Chriſten hert tot ſachten aert gebracht.

DE Gramſchap is een dulle Paſſie, die ons ganſch buyten ons ſelven ſtelt, een begeerte, ſeydt *Ariſtoteles*, met ſpijt vergeſelſchapt om ſigh te wreken over eenigh ongelijck ofte verachtinghe, die yemant meent hem ofte den ſynen buyten reden aenghedaen te zijn. Ende op een ander plaetſe aenvvijſende de materiale oorſake van de Gramſchap, ſeydt hy de ſelve te zijn, een ontſtekinghe van het bloet, dat ontrent het herte is, vvaer uyt eenighe heete dampen in de herſſenen op-ſtijgen, die den gheeſt ontſtellen, ende verrocken tot alles, dat de vvraeck-gierigheyt voorſlaet. Sy is veel hevigher als eenige ander Paſſie, oock als de Liefde, om dat het bloet in haer meer verhit is. Een geſtoort menſche en ſiet vvit noch ſvvart aen, alleen lettende om hem van een ander te vvreken, ſonder eens te dencken vvat hem ſelven van een ander over ſoude connen comen. Waer mede hy dickvvils te kort ſchiet.

Onder de Philoſophen die van de Sedigheyt, ende Manieren geſchreven hebben, zijnder geen van vvelcke ons de Bevvegingē des Gemoets beter voorgeſtelt zijn, als van *Seneca* onder de Latijnſche, ende *Plutarchus* onder de Griecſche. Deſe beyde heb-

hebben insonderheyt haer best ghedaen om boven andere Passien de Gramschap na het leven te schilderen: ten eynde vvy haer schrickelick vvesen, ghelijck als in een spieghel, aenschouvvende, de selfde souden soecken met alle middel te schouvven ende te mijden. Sy beschrijven haer als een onvertsaeghde, vvreede, ende rasende furie: stellen haer te zyn een wortel ende oorspronck van alle tvveedracht, twist, oproer, oorlogh, rooven, ende moorden: jae die de vverelt in roeren stelt, ende den mensche van alle menschelicke reden berooft ende de vvilde beesten gelijck maeckt.

Om nu vvel in te beelden de leelickheyt van dese Passie, soo let eens te degen op het ontstelt vvesen, ende al 't ghebaer van een verstoort ende vergramt mensche: hy raest ende tiert of hy dul ende uytsinnigh vvas, hem dan hervvaerts dan dervvaerts drayende, dan root dan bleyck vverdende, schoppende onder de voeten al wat hem ontmoet: hy bijt op syn tanden: klopt op de borst: treckt het hayr uyt het hooft, het vvelck hem nochtans niet misdaē en heeft. Wilt ghy hem noch naerder in 't gesicht sien: ghy sult dat dapper ontsteken bevinden, de oogen glinsterende als een fackel, ende gansch root, niet anders als in de dulle honden: ende alst vvat hoogher gaet, mede den mont van quaetheyt schuymende: soo datter niet een lidt aen 't geheele lichaem en is, dat niet en sittert ofte en beeft. *Persius* in syn derde Schimp-dicht:

Wanneer de gramschap komt, dan schijnt het bloet te sieden,
Men kan syn eygen hert, syn geesten niet gebieden,

Men vier-ooght als een kat, de mont die baert geluyt
Dat vremt, dat grousaem is, dat niet met al en sluyt.

Die aldus gestelt is, vvat isser dat hy hem ontsien soude te doen? Siet men niet, God betert, alle dage, hoe dat de beste vrienden, door het op-loopen van dese korte dulligheyt, malkanderen comen te vermoorden? Siet eens hoe dat den verstoorden *Geta* aengaet by *Terentius Adelph.* al of hy al de vverelt soude op-sloecken *Act. 3. Sc. 2.*

Och of nu desen hoop my tegen mochte komen!
Tervvijl ick sta en briesch, met gramschap in-genomen,
Ick sou van stonden aen, met vvonder fel gebaer,
Ick sou mijn vinnigh hert gaen spouvven onder haer.
Ick sou met groot vermaeck mijn leet ten vollen wreken,
Ick sou dien ouden boef den kop in stucken breken,
Ick sou hem met den voet gaen treden op het lijf,
Om dat hy is de gront van al het slim bedrijf.
Hoe sou ick Syrus slaen? hoe sou ick hem verscheuren?
Hoe sou ick met gewelt hem ginsch en vveder sleuren?
Hoe sou ick al syn breyn doen vlieten over-straet,
Om dat het spel begon door syn doortrapten raet.
Ick sou hem over-al, om mijnen brant te koelen,
Ick sou hem voor gewis mijn krachten doen gevoelen,
Ick brack hem gal en blaes, en al met eenen slagh,
Tot dat ick aen den guyt geen leven meer en sagh.
Wat noch? den jongen laf trock ick in hondert stucken,
Ick sou hem uyt den kop syn oogen komen rucken,
En goyen in den griel: maer al het vorder rot
Dat joegh ick op de vlucht, alleen tot enckel spot,

of

Of soo mijn vvrange-ziel haer vorder gingh verhitten,
Ick maeckter bancken van om scherlincx op te sitten,
Of dreef hem in de lucht, gelijck een lichten bal,
Siet daer een kleyne preuf van mijn verwoede gal.

De oorsaken, die yemant ras te paert helpen zyn voor eerst kleyn verstant, ende svvackheyt van oordeel; ende dat sien vvy aen vrouwen, oude luyden, kinderen, ende siecken die moeyelick ende dra gheraeckt zyn. Daerom is het groot misverstant te meenen, datter couragie is, daer ghevvelt is. De ghevveldige bevvegingen zyn gelijck het op-vliegen van de kinderen ende oude luyden, de vvelcke loopen als sy meenen te gaen.

De tvveede oorsake is Sieckte des Ghemoets, die yemant maeckt dat hy korsel is, ende niet veel en kan verdragen. Ende gelijck den schorften, als men seydt, haest gheraeckt is, soo gaet het oock met de gene vviens gemoet niet vvel gestelt en is. Het verliesen van een penningh verstoort een gierigaert; een lachjen, ofte een vriendelick ghesicht van syn wijf, vergramt den jaloerschen. Sulcx schrijft de Poëet *Propertius* van syn selven:

Ick ben in slagen angst, ick voele vremde streken,
Oock in een vrouwen-kleet dunckt my een man te steken,
Indien u moeder komt en u vvat hartigh kust,
Soo ben ick metter daet gevveldigh ongerust:
V suster, of u nicht (indien het mocht gebeuren
Dat sy ontrent u slaept) doet my de sinnen treuren;
Ia sooder maer een vliegh ontrent u leden koomt,
Ick bender om ontset, ick bender in beschroomt.

Ten derden maeckt oock de Sinnelickheyt, ende eygen liefde den mensche moeyelick, ende ras ontstelt. Dat een glas, ofte yet anders, daer sulcke luyden sin in hebben, ghebroken wert, daer sullen sy haer terstont seer in ontsetten; gelijck men leest van *Pollio*, die daerom synen knecht in de vijver soude doen smijten hebben om aes voor de visschē te zyn, tē ware *Augustus*, die over tafel sat, sulcx belet hadde.

Ten vierden soo doet oock licht verstoren, dat men al te licht ghelooft, dat een aenghebracht wert. Ende ten vijfden,

Die trots zijn uyter aert, en grooten hooghmoet drijven,
Zijn om het minste dingh, genegen om te kijven;
Maer die syn herte proeft, en kent syn eygen schult,
Al vvort hy schoon geterght, hy toont geen ongedult.

Maer insonderheyt dat men hem laet voorstaen veracht te zijn, doet oock een eerlick man verstoort vverden. Soo verhaelt *Iustinus* in syn 13. Boeck, dat na het overlijden van *Alexander* de Groote, als de Oversten besloten nae de verlossingh van syn vveduwe te wachten, ende de ruyters sulcx toestonden, het voet-volck siende haer geen plaets van beraden gegeven te zijn, *Aridæum* den broeder van *Alexander* uyt spijt tot koningh aen-nam.

De Gramschap vvert by de Philosophen niet op een manier ghenomen. Sommige meenen datse gansch quaet is, eñ alle menschen schadelick. Van vvelck ghevoelen de *Stoici* gheweest zijn, de vvelcke oock andere berispen, die *Platonem* ende *Aristotelem* volgende van ander ghevoelen waren, ghelijck in't bree-

breede te sien is by *Senecam* in syn Boecken van de Gramschap. Want vvat belanght, dat wy hier voor in 't eerste Capittel van de sterckte ende krachten, die door de Gramschap soude moghen toe-nemen, by-gebracht hebben, daer op seyt *Plutarchus*, gelijck de hitte in de Koortsche is, maer ongematight ende schadelick, dat oock alsoo de sterckte in de Gramschap is, maer een quade. Ende den Oudt-vader *Arnobius* en schijnt mede niet vreemt van dat gevoelen te zijn, als hy schrijft, dat de Gramschap niet sonder sieckte en is, ende derhalven in de Goden gheen plaets en can hebben. Maer dese leere van de *Stoische* Philosophen vvert vvederom berispt van een ander Oudt-vader *Lactantius*, daer hy leert, dat sonder Gramschap de sonde niet gebetert en wert; vã welck gevoelen oock de ander Out-vaders zijn. Daerom dient de Gramschap wel onderscheyden te vverden. Want voorwaer soodanige, als wy in 't beginsel van dit Capittel beschreven hebben, is altijt ende een yeghelick seer quaet ende schadelick, ende maeckt niet alleen den mensche dul ende uytsinnigh, maer brengt hem oock dickwils om 't leven, ghelijck wy terstont met verscheyden exempelen sullen bewijsen. Dan matige Gramschap kan dienen voor een Soldaet om lustigh te vechten. Dese wert, by de gene, die *Peripatetici* ghenoemt werden, gestelt te zijn een wetsteen van de dapperheyt ende sterckte; ende aengewesen dat yemant die gram is met meer kracht teghen den vyant gaet, als een die met een koel ghemoet maer denckt, dat hy voor 't vaderlandt, ofte om syn soldye vechten moet: *Ovid. 1. Amor. 7.*

De gramschap maeckt den swacken sterck
Om vvel te vechten in het perck.

Achilles vvas de vroomste, ende sterckste van al de Griecken, die in de belegheringhe voor Troyen quamen, ende vvert soo haestigh van den Poëet *Homerus* beschreven, dat hy na veel smadige vvoorden hem oock niet ontsien en soude hebben, syn handen te slaen aen *Agamemnon*, den Oversten van 't gansche Leger: ten vvare op het leste de Godinne *Pallas*, dat is, de Reden, hem tegen-gehouden hadde. Sy seggen oock dat het geen goet Advocaet is, die niet met hevigheyt syn sake voor en spreeckt, ofte ten minsten de selve met syn gebaer niet nae en bootst.

Wy hebben onlanghs in dese Stadt ghesien, hoe dat de vrome, ende seer vvel-sprekende *D. Balthazar Lydius* zalr. ged. met gesten ende manieren van hevigheyt de sonden soo wist te bestraffen, ende de conscientie der toe-hoorders daer mede soo ontroerde, dat vele de tranen uyt de ooghen bersteden; het welck andere, oock de aldergheleerste Predicanten met haer tongen, noch hy selve met de penne niet en soude connen te wege gebracht hebben. Soodanige Gramschap (indien se soo ghenoemt magh vverden) ofte hevigheyt en is niet te misprijsen: maer de andere, die vvat boven de kerf gaet, en kan in niemant goet doen, als misschien in de gene die vvat te bloode, loom, ofte vreesachtigh is, die daer vvat mede op-gevveckt can vverden; gelijck aen d'ander zijde oock de Gramschap door Vreese in-ghetoomt wert. Het welck de Poëet *Claudianus* mede aen-vvijst in dese versen:

Schoon

Schoon dat de gramschap vvoet met uyt-gelaten geest,
De spijt die kropt haer in indiense maer en vreest.

Anders en kanse niet als alle quaet voor dẽ Geest, ende het Lichaem veroorsaken, hoedanigh sy oock is. Want sy verandert ende is verscheyden na de verscheydẽ complexie van de gene daerse in valt. In de gene die vol gals, heet, korsel ende haestigh zyn, is sy als het springent vier, ende barst ras uyt, ghelijck men gemeenlick siet in de Françoysen: in andere die veel melancholijcke heumeuren hebben, vvertse gelijck als vier gesmoort, ende eet in ghelijck een verborgẽ kancker, die daer na syn fenijn openbaert, het vvelck in de Italianen plaets heeft. De eerste, die met open schuttelen op dist, ende joffer uyt de mont spreeckt, ende al datter op 't hert is, uyt laet berstẽ, ende haer selven alsoo ontlast, is beter te lijden als d' andere; alsoo beter is gheen vuyl water langh op het hert te laten staen, ende ons oock geboden wert, de Son over onse Gramschap niet onder te laten gaen: van sulcke seyt men, dat haestige luyden geen verraders en zijn, daer men hem van d' andere niet genoegh en kan vvachten. *Seneca Medea:*

Daer is geen groot gevaer in openbaren haet,
Maer gramschap die men deckt dat is een vinnigh quaet.

Alle Gramschap, maer voornamelick de haestige ende op-loopende, van rasende dullgheyt maer in de tijt ende geduersaemheyt verschelende, ontroert het bloet, ontstelt al de ledẽ, eñ humeurẽ, insonderheyt de gal (die by haestige luydẽ veel is) dewelcke, ge-

gelijck offe ſwavel in hadde, eerder als eenigh ander humeur ontſteeckt: waer door veroorſaeckt werden brandende koortſchen, pluris, boorts, roos, geelſucht, popelſy, ende dickwils de doot ſelve, ghelijck uyt verſcheyde exempelen blijckt.

De keyſer *Nerva* ſieckelick gaende aen een quade maegh, ſoo dat hy dickwils ſyn eten overgaf. werde eens ſoo ſeer verſtoort op eenen ſekeren *Regulus*, eñ over hem roepende dede ſulcken ghevvelt met de borſt, dat hy terſtõt de koortſe kreegh met vervolgh van ſweet, ende de doot,

Het ſelfde is ghebeurt den keyſer *Valentiniaen*, de welcke donderende ende blicxemende vã quaetheyt inden vollen Raet tegen de Polacken, om datſe Slavonien berooft hadden, ende dreygende haer te verderven, ende ganſch uyt te roeyen, quam door die hevigheyt aen 't bloet ſpouvven, met ſulck ghevvelt ende menighte, dat hy doot bleef.

Wenceſlaus koningh van Bohemen ontſtack met ſulcke gramſchap op ſynen ſchencker, dat hy hem met ſyn eygen hant vvoude doorſteken: maer hy verviel in een popelſy, daer hy van ſterf.

De Paus *Paulus* de derde, gheſien hebbende een brief van den hertoogh *Ottavio* (vader van den Prins van Parma, die hier te lande gevveeſt is) ſyn ſoons ſoon, vvaer in hy ſchreef te vvillen accorderen met *Ferrante Gonzaga*, om in *Parma* te comen, vvelcke ſtadt de Paus dede bevvaren in den naem van den Roomſchen ſtoel, vverde ſoo dapper ontſtelt ende verſtoort dat hy van ſyn ſelven viel: ende na eenige uren vvederom bekomende, openbaerde hem de koorts, van de vvelcke hy in drie daghen ſterf: ghelijck

lijck beschreven is van *P. Paolo Servita* van Venetien in het derde Boeck van syn Historie, die hy onder den naem van *Pietro Soave* in Italiaens uyt-gegeven heeft van't Concilie van Trenten.

Devvijl vvy nu dé aert ende nature van de Gramschap ghenoegh beschreven hebben, soo is het mede tijdt de remedien voor de selfde aen te vvijsen. Desevverden van *Seneca* tvveederley ghestelt, in't tvveede Boeck van de Gramschap op het 18. Cap. Dat men hem voor Gramschap wacht, ende datmen hem in de Gramschap niet te buyten en gae. Ghelijck in de genesinge van 't Lichaem ander gheboden zijn om de ghesontheyt te bewaren, andere om de selve te herstellen: alsoo moeten vvy oock op een ander maniere de Gramschap af-keeren, ende op een ander bedwingen ende overvvinnen.

Het eerste is dan, niet gram te werden; 't vvelck wy sullen connen na-comen, indien vvy alle de feylen van de Gramschap vvel voor oogen stellen, ende al het quaet dat door toornigheyt comen kan, wel by ons over-leggen. Daerom sal men de eerste prickelingh van de Gramschap niet verachten, maer het zaet ende de beginselen teghenstaen, ende den vyant buyten onse palen houden; vvant in ghelaten zijnde maeckt hy hem heel meester; ende doet ons yet aen-rechten, daer van wy daer nae groot berou hebben.

Dies acht ick 't oude spreeck-woort nut,
Het schaep dient voor den dam geschut.

Soo drae men dan gewaer wert eenige beweginge van dese Passie, dat de pols harder klopt, het hert be-

begint te beven, het gemoet te ontſtellen, ſoo moet men om deſen brant te bluſſen terſtont by-brengen het vvater van de Reden: ghelijck *Socrates* plagh te doen, die ſoo ſacht-ſinnigh was, ende ſynen toorn ſoo wel wiſt te matigen (als *Plutarchus* verhaeſt) dat hy haer beginſelen maer ghewaer vverdende, ſyn weſen ende ſpraeck terſtont veel ſachter ſtelden, als te voren.

Deſe *Socrates* op een ſekeren tijt gheſchopt zijnde van eenen moetwilligen Iongelingh, als hy ſagh dat ſyn volck dat heel qualick nam, eñ dat ſy het wilden vvreken. Wat ſeyde hy, indien my een eſel achter uyt geſlagen had, woudt ghy dat ick weder tegen hem achter uyt ſlaen ſoude? De ſelfde *Socrates*, als hy in een Comedie ſat van *Ariſtophanes*, daer alle beſpottingen tegen hem uyt-gheſproken werden, ende een van ſyn vrienden teghen hem ſeyde, Neemt ghy dit niet qualick *Socrates*? Niet met allen, ſeyde hy, want ick werde op het tonneel, gelijck in een groote maeltijdt, met woorden wat over-gehaelt. De ſelfde als hy een kinne-back ſlagh kreegh, ſeyde niet anders, als dat het moeyelick was, dat de menſchen niet en wiſten, vvanneer ſy met een helmet moeſten uytgaen.

Een ſeker jonghman (*Ælian. 9. V. H. 39.*) had lange verkeert ter ſchole van dẽ Philoſooph *Zenon*, t'huys comende vraeghden hem de vader, wat wijsheyt hy geleert hadde? eñ antwoordende, dat hy't noch vvel toonen ſoude, werden de vader ſoo ſeer geſtoort, dat hy hem ſloegh. Het vvelck de ſoon met ſedigheydt ende lijdſaemheyt verdragende, dat ſelfde (ſeyde hy) heb ick geleert, myn vaders gramſchap te verdragen.

Leoprepes een vvijſe Grieck ghevraeght, van tvvee jongelingen, goede vriendẽ met malkanderen zijnde, op wat maniere ſy beyde in onderlinghe vrientſchap ſouden mogen volherden; gaf voor antwoort, Indien den eenen des anderens gramſchap kan toegeven, ghelijck de ſelfde *Ælianus* beſchrijft in ſyn verſcheyden Hiſtorien 4. 23. Soo is my verhaelt van twee haeſtige jongh-ghetrouden, dat ſe met malkanderen beſloten een teycken te gheven, als by een van beyde den toorn heel hoogh gingh, ende dat de ander voor die tijt moſt ſtil vvelen: met vvelcke middel ſy daer na geruſt ende in vrede leefden.

Achterklap ende beſpottinge dunckt my, ſeyt *Ælianus 5. 8.* van geender krachten te zijn. Want indienſe op een vaſt gemoet vallen ſoo brekenſe, ende vergaen: maer komende op een die het hert onder den riem niet en heeft, dan doenſe haer vverck, ende en veroorſaken niet alleen droefheyt, maer oock dickvvils de doot ſelve. Gelijck blijckt uyt *Socrates*, die in een Comedie beſpot zijnde, daerom loegh, ende *Poliagrus*, die ſyn ſelven daerom verworghden. *Archilochus* een Griecx Poëet, maeckte een ſchimp-dicht op *Lycamben*, om dat hy ſyn dochter, die hem toegeſeyt vvas, aen een ander gegeven hadde: het vvelck den ouden man ſoo ter herten nam, dat hy ſyn ſelven uyt vvan-hope verhingh.

Ick ken een eerlick heer, die my geklaeght heeft, dat hy om een ſeker paſquil op hem gemaeckt, eenighe vveken niet en had connen ſlapen: daer een ander in gelijcke ſaeck anders niet en dede, als al lachende ſyn ſpotters ſelve uyt te ſpotten. Anders geſtoort zijnde, hadde hy de penne van *Archilochus* wel con-

connen gebruycken.

De selfde *Ælianus* verhaelt 11. 10. van *Zoilus*, die syn werck maeckten om *Homerus* ende *Plato* over te halen; ende gevraeght zijnde van een geleert man, waerom dat hy van de beste soo qualick sprack? Om dat, seyde hy, daer ick qualick doen wil, niet en kan. Waer uyt wy connen leeren, dat ons genough moet vvesen, dat ons vyandē geen quaet en connen doen; ende dat het ons niet en raeckt, als sy haer gal met quade vvoorden uyt-braken. Die een ander meynt te jagen, jaeght syn selven: ende het is hem een groot spijt, als hy siet dat de gene die hy meent spijt aen te doen, hem selver bespot ende versmaet.

Maer sal yemant seggen, dit is niet licht na te volgen; eñ waer soude men sulck kruyt vinden, 'twelck de haestigheyt, die van haer selvē scherp is als peper, soo soude versachten? Men moet het plantē, eñ vvel onderhoudē in den hof van ons herte. Ende gelijck door de bouwinge, eñ het verplanten bittere kruyden soet vverden, alsoo bouwende allencxkens in ons dese matigheyt, ende ons ghemoet vvennende tot sachtmoedigheyt, soo sullen wy onse passie connen veranderen, ende heel af-trecken van het ghene daer se te voren toe ghenegen vvas. Om syn genegentheyt te leeren bedvvingen plagh de selve *Socrates*, als hy aldermeest verhit vvas, vvater te putten, ende dat langh te laten staen sonder drincken, alhoe-vvel hy grooten dorst hadde, syn selven alsoo gewennende tot matigheyt ende lijdtsaemheyt.

De selve Matigheyt is soo vvel gheplant gevveest in't herte van *Plato*, ende hadt aldaer sulcke vvortels gemaeckt, dat alle spijt ende smaet, die hem, doen

hy

hy in Sicilien vvas, van *Denijs* de Tyran aen-gedaen werde, niet soo veel en vermocht, datse hem eens quaet ofte gestoort maeckte. Een ander exempel is van de selfde beschrevẽ in dese versen uyt het vijfde deel van het vermaert Houvvelick:

Als Plato synen knecht door vvel verdiende slagen
Eens vvilde tot de deught en van de vvrevel jagen,
En dat hy wert gewaer, eer hy den lincker sloegh,
Dat hem een vinnigh bloet door al de leden joegh;
Spensippe (sprack de man) ontneemt my dese roeden,
En doet vvat hier behoort; vvant ick begin te vvoeden:
Geen mensch en isser nut te straffen eenigh quaet,
Indien syn eygen siel haer ampt te buyten gaet.

Aristippus berispende op eenen sekeren tijt de ghebreken van *Denijs* den Tyran, maeckten hem soo quaet dat hy den goeden Philosooph in 't aensicht spoogh; de vvelcke gewapent zijnde met de deught van lijdsaemheyt, soo verre was van eenige Gramschap ofte ontstellinghe, dat hy het voor jock opnam, ende niet en dede dan lacchen; seggende, Indien de visschers om een kleyn visken te vangen wel heel nat vverden, dat hy 't hem niet en behoefde te belghen een vveynigh besprenght te zijn, om eenen grooten salm te vangen.

Ende om te betoonen dat het niet alleen Philosophen gevveest en zijn, als luyden geen macht hebbende om haer te vvreken, die dese deught omhelst hebben; maer datse oock van groote Prinçen naghevolght is, siet wat *Plutarchus* beschrijft van den koningh *Antigonus*. Dese als hy eens op een winter

ſyn leger geſlagē hadde ter plaetſe daer vā alles groot gebreck vvas, ende dat de Soldaten daerom qualick van hem ſpraken, ſonder te letten dat hy ſoo dicht by haer was. Hy ſynen ſtaf uyt de tente ſtekende, ,, riep haer toe: Als ghy qualick van my ſpreken ,, wilt, gaet ghy dan niet verder hier van daen?

Charillus de koningh van Lacedæmonien, als hy van een van de ſlaven qualick bejeghent was: By de ,, Goden, ſeyde hy, ick ſoude u dootſlaen, indien ,, ick niet verſtoort en was.

Philippus koningh van Macedonien ghevvaerſchout zijnde van een van ſyn volck met namen *Smicythus*, dat een ſeker *Nicanor* hem geſtadigh verachte, ende qualick van ſyn majeſteyt ſprack, ende over ſulcx gheraden vverdende, om hem daer over ſvvaerlick te ſtraffen; *Nicanor*, antvvoorden de koningh, en is van de quaetſte niet. Ick moet eens ſien of de ſchult niet aen mijn zyde en is. Verſtaende dan dat hy in groote onghelegentheyt ſtont, eñ van hem vergheten vvas, ſoo ſondt hy hem een fraeye ſchenckagie. Waer door *Nicanor* beweeght vverde om den koningh alleſins hooghlick te prijſen. Het welck hem door *Smicythus*, en andere aen-gebrocht ,, zijnde, kregen deſe antvvoorde: Nu ſiet ghy, dat ,, het in onſe macht is, een goeden ofte quaden naem ,, te hebben.

Dierghelijcken exempel vvert van een ander koningh van Macedonien, met namen *Archelaus*, verhaelt na ander auteuren by *Montaigne 3. des Eßais 5.* ende van den Keyſer *Conſtantinus* by *Ribadeneyra 2. de las virtudes del Principe Chriſtiano 18.* Verſcheyden ander exempelen van verdraeghſaemheyt in koningen,

ningen, ende Prinçen zijnder te lesen by *Plutarchus*, *Valerius Maximus*, ende *Erasmus* in syn spreucken.

'Tis vry een grooter eer syn eygen hert te dwingen,
Als tot een vaste schans met krachten in te dringen;
'Tis vry een grooter helt, die syne tochten bint,
Als die een machtigh heyr met wapens overwint.

Maer seer aenmerckens eñ nae-volgens weerdigh is het exempel van den Koninghlicken Propheet *David*, de welcke vluchtende voor syn sone *Absalon*, bespot ende vervloeckt vverde door eenen *Simei*, die van hem een bloedt-hont maeckte, ende op hem met slick ende steenen wierp. Het welck soo verre van daen vvas, dat het *David* met toornigheyt ontsteken soude hebben, dat hy oock verbodt dede aen
„ syn volck, seggende, Laet hem geworden, dat hy
„ vloecke: vvant de Heere heeft het hem geheeten.
„ Misschien sal de Heere myn ellende aensien, ende
„ my met goet vergelden syn huydige vloeckinge.
Alsoo sagh *David* op God, ende en slachten de honden niet, die op den steen bijten, sonder te sien op de gene diese gheworpen heeft, eñ nam verduldigh aen de straffe die hy door syn sondẽ verdient hadde, hopende dat door Gods barmhertigheyt de saken veranderen souden: ghelijck na syn geloof daer nae oock geschiede.

Niet minder prijsselick is het exempel van dẽ vromen velt-oversten *Phocion*. Dese na dat hy langh ende veel goede diensten voor syn vaderlant ghedaen hadde, vverde even-wel door ondanckbaerheyt, gelijck vvel meer in Republijcken gebeurt is, ter doot

veroordeelt. Als hy nu inde gevanckenis vergif soude drincken, eñ den beker hem vast van de beul ghegeven werde, eenige goede vrienden by hem gecomen zijnde vraeghden hem, of hy synen sone yet bevelen wilden? Dat bevele ick hem, seyde hy, dat hy met het gedencken van dit ongelijck, die van Athenẽ niet te pas en brenght desen dronck, die ick nu drincke. Selve oock over syn doot, noch nae syn doot geen wraeck begerende, als beschreven is by *Ælianum 12. 49.*

Die nu too haestigh ende op-loopende van sinnen zijn, datse haer niet en connen matigen: die sullen alle oorsaken ende gheleghentheden vlieden, vvaer door de Gramschap eenighsins verweckt soude mogen werden.

Veel saken van het huys, of dienen niet geweten,
Of door een sachten aert in haest te zijn vergeten,
Want die niet alle daegh en soeckt te zijn gestoort,
Moet dickmael feylen sien, en spreken niet een vvoort.

Tegen de meeninghe dat ons eenigh leet ofte ongelijck gedaen is, sal men ten eersten strijden, ende niet licht ghelooven al dat ons aenghebracht wert. Laet die foute van de menschelicke nature altijt by ons voor suspect ende bekent ghehouden vverden: dat het gene vvy noode hooren, geerne ghelooven: ende eer vvy oordeelen, ons vergrammen. Daerbeneffens moet men niet al te curieus alles ondersoecken. 'Ten is niet goet dat men alle dingh weet, alles siet of hoort. Die gaet onder-vragen wat van hem geseyt is, vvaer hier of daer in't heymelick van hem gepraet vvert, ontrust syn selven. Dat niet om

't lijf en heeft, vvert somtijts verdraeyt of het vry vvat vvas. Oock sal men schouvven het geselschap van haestige luyden. Want gelijck het baffen van een hont, seydt den Oudt-vader *Basilius*, andere honden mede gaende maeckt, soo sal een ghemoet dat nu gestilt is, tot Gramschap vervveckt vverden, door het getier van de gene die vergramt zijn. Maer het is even-vvel goet, na de lesse van *Plutarchus*, gelijck die van *Lacedamonien* hare slaven droncken over tafel lieten comen, om dat haer kinderen daer door een af-keer van dronckenschap souden krijgen: dat men oock alsoo het ontstelt vvesen van de gestoorde sigh voorstelt. Ende ghelijck onsen *Hippocrates* seydt, dat het de periculooste sieckten zyn, daer het aengesicht van de siecken veel verandert; soo moet men hem oock in-beelden dat het gaet met de gene die vergramt zijn, die in vvesen, coleur, ganck, eñ stem haer selven niet en ghelijcken: maer schijnen heel dul ende rasende te vvesen. Daerom raeden oock sommighe, dat een verstoort mensche syn selven in den spieghel besie, op dat hy syn selven soo leelick verandert siende, syn ghemoet mocht leeren bedvvingen.

Een van de grootste remedien voor de Gramschap is het uyt-stellen: dat men den eersten brant wat laet vervvaeyen; vvant daer na komense wel tot bedaren. *Ovidius* in't eerste boeck van de konst der Minnen:

Indienje krijght een gram gemoet,
Vint tijt. dat is de beste voet:
Het Ys dat smelt door enckel tijt,
En soo doet oock de vvrange spijt.

De Philosooph *Athenodorus* syn af-scheyt om nae huys te trecken van *Augusto* versoeckende, werde van den keyser versocht hem een goede vermaningh voor 't leste te geven; Ende de Philosooph gaf hem dese, Dat als hy verstoort was, niet doen, noch seggen en soude, eer hy het heele A B C by syn selve op-ghesseyt hadde. Het vvelck den Keyser soo vvel behaeghde, dat hy hem op de schouderen kloppende seyde, Ick heb u presentie noch van doen; Blijft noch: *Plutarchus in Apopht. Aurel. Victor in Epitom. Hist.*

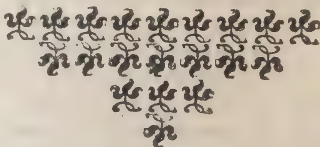
De Philosooph *Plutarchus* in syn Boeck van de Musijck, bevvijst met *Homerus*, in 't exempel van *Achilles*, die ghestoort zijnde op *Agamemnon*, een deuntjen speelt, dat de Musijck ende het snarenspel bequaem is om een toornigh ghemoet te doen bedaren; ende selver een Musiçijn zijnde, seyt *Ælianus 14. 13.* neemt uyt den roof der vyanden, voor eerst den Cijther. Het selfde verhaelt hy van eenen *Clinias*, van de Pythagorische secte. De selfde als hy began te voelen de ontstekeningh des Gramschaps, nam, aleer datse noch heel in brant quam, terstont de Cijther in de hant ende speelden daer op. Gevraeght zijnde de oorsaeck, Om dat, antvvoorde hy, ick voele dat het mijn gemoet stilt.

Wy sullen dit Capittel van de Gramschap besluyten met de versen van onsen Poëet uyt het vierde deel van 't Houvvelick, slaende op het ghene wy hier voor geseyt hebben, dat men de oorsake van dẽ toren mijden moet, ende schouvven sulcke dingen, vvaer door vvy lichtelick haestigh vverden.

Hoort

Hoort noch een dienstigh vvoort voor alle teere vrouvven,
Die niet en zijn geleert haer sucht te vveder-houvven,
Die licht en inder haest, om eenigh kleyn geval,
Gaen stellen in het vverck de vlagen van de gal.
Men sietet menighmael dat yemant schijnt te rasen,
Wanneer de plompe meyt ontrent de fijne glasen
Of by het porçeleyn haer dingen qualick doet,
Men siet dat yder een de straffe lijden moet.
Ghy, die u swackheyt kent, verschoont u eyge feylen,
En treckt de sinnen af van al de blauwe teylen,
Van al dat China sent. Het broose porçeleyn
En is u geensins nut, al isset vvonder reyn.
Of, soo u vveerde man vint eenigh soet vermaken
In lack, of aerde-vverck, of diergelijcke saken,
Soo gaet van eersten af, en vvapent u gemoet
Met vrede, met gedult, en met een sedigh bloet.
Gewent u met verdragh en sonder gramme vlagen
Nu eenigh ongeluck, dan ongelijck te dragen;
Nu dat een haestigh knecht u fijnste schotel breeckt,
Nu dat een plompe meyt u glasen omme-steeckt:
Nu daitet eenigh kint sal over-hant verkerven,
En stroyen uvven vloer met kostelicke scherven;
Nu dat de schuerster selfs u dingen omme-stoot,
Of somtijts eenigh vrient, of ander dis-genoot.
Set vast in u gemoet u niet te mogen quellen,
Wanneerje nu en dan komt uvve dingen tellen;
En, schoon ghy menighmael u beste panden mist,
Onthout u niet-te-min van alle vvrange tvvist.
Hier is geduerigh stof, om uyt de daet te leeren
Hoe dat men alle spijt moet krachtigh over-heeren,
Hoe dat men alle sucht van korsel onverstant
Moet houden in den toom, en leggen aen den bant.

Denckt hier tot uwen troost, dat broose vaten breken,
Dat vveecke stoffe smelt, dat natte dingen leken;
Al vvat van desen aert of is of komen sal,
Dat heeft alree gevoelt, of vvacht gelijcken val.
Al vvat de vverelt siet moet vallen, breken, sterven,
Wat siet men even-staegh, vvat moeter niet bederven?
Al vvat men hier besiet is ick en vveet niet vvat,
Ia siet de meester selfs is maer een aerden vat.
Waerom dan door de spijt soo vinnigh aengedreven;
Ey lieve! breeckter yet, het staeter op geschreven;
Hoe diep oock eenigh dingh u vvortelt in den sin,
De doot, de bleecke doot, die sitter midden in.
Doch soo ghy lijckewel u niet en vveet te dwingen,
Soo keert de sinnen af van alle broose dingen,
En des al niet-te-min, versoeckt aen uwen man
Dat hy doch niet en koopt dat haestigh breken kan.
'T is beter, jonge vrou, 't is beter rogge soppen
Te nutten sonder twist uyt bier-gemaeckte koppen,
Als treurigh, ongesint, en met een vinnigh breyn,
Te nutten hoossche kost uyt fijne porçeleyn:
Wat China backen kan, Veneetse vveet te blasen
Van konstigh aerde-vverck, van kostelicke glasen,
En dient aen geenen mensch van tochten opgebult.
Dus laet dat broose tuygh, of oeffent u gedult.



Van

Van de Vreese.



Het IX. Capittel.

ICk kome tot den angst, en hare vreemde grillen,
Waer door ons menighmael de gansche leden drillen,
En dat vvel meesten-deel om eenigh ongeval,
Dat noyt syn leven vvas en nimmer vvesen sal.
Wien isset niet bekent, dat even stoute lieden
By vvÿlen sonder gront en buyten reden vlieden?
Men seyt ons van een Prins die noyt gevvelt ontsagh,
Maer van een kleyne muys als doot ter aerden lagh.

Hoe dickmael vvort een ſlagh, oock tegen hoop, verloren,
Vermits een raſſche ſchrick het leger quam bekoren!
Wel, vrienden, leeft geruſt, en ſtilt u bangen geeſt;
De vrees is dickwils meer als datter vvort gevreeſt.
Het beſte dat de menſch hier over kan bedencken,
Is dat hem buyten God niet machtigh is te krencken:
En vvaerom doch geſchroomt voor druck of ſware pijn?
Het quaet oock even-ſelfs moet ons ten goede zijn.

DE Vreeſe is een benautheyt ende ontſteltenisse die vvy hebben van vveghen eenigh quaet, dat vvy meenen ons over het hooft te hangen. Wy en ſpreken hier niet van de vreeſe Gods, die een beginſel der vvijsheyt is, ende ons ſoo ſeer in de H. Schrifture belaſt vvert: noch oock van de ghene die de onderſaten hebben van hare Overheyt, als prijſelick zynde: maer van een quade ende ongereghelde Vreeſe, de vvelcke is een broedtſel van de ſonde. Ghelijck *Adam* nae dat hy Gods bevel overtreden hadde, ende daerom vluchtigh vvas, ſeyde, Ick „ vreeſde om dat ick naeckt vvas, ende daerom ver- „ berghde ick my. Soodanige Vreeſe is een vvelbekende Paſſie, ende die by-nae alle d'andere kort op de hacken volght, ghelijck de ſchaduwe het Lichaem. Want ſy vervoeght haer by den Gierigaert, de vvelcke altijdt vreeſt, dat hy te kort ſal komen. By den Eer-ſuchtigen, die geſtadigh in vreeſe ſtaet voor verkleyninge. By den Amoureuſen, die dagh ende nacht bekommert is, uyt vreeſe van een blaeu ſcheen te loopen. Ten kortſten, ſy is een Paſſie die haer vvijt ſpreyt, ende daer weynigh perſonen af konnen ontſlagen zyn. Iae ſy is van de quaetſte en-

ende moeyelickste van allen, devvijl dat d'ander Passien niet quaet en zijn dan soo langh haer oorsaeck duert, ende de selve teghenwoordigh is; ende die vvech-genomen zynde mede op-houden: maer de Vreese is een quaet ende ongerustheyt, die komen can van yet dat niet met allen is, eñ misschien nimmermeer vvesen sal.

Dit quaet dan, dat geen quaet en is als alleen in meeninge ende in-beeldinge, ende dickvvils t'onrecht, hout ons even-wel altijt gaende, ende en berooft ons niet alleē van alle rust ende vreught, maer vervaert ons oock soo seer als het wat over de kerf gaet, dat het ons memorie, reden ende verstant doet verliesen; het minste neemt onse moet vvech, berooft ons hert van krachten, ende doet het soo bevriesen, dat het alle kou, al het schudden en beven van de koortsen te boven gaet, *Lucret. lib. 3.*

Door vrees is dat het bloet als in den mensch vervriest,
Soo dat hy menighmael syn gansche kracht verliest.

Iae het vervveckt dickwils sulcken schrick, dat de hairen, gelijck men seydt, te bergen staen; maeckt vleucken in de voeten, ende somtijts sulcken verbaesthevt, dat de kloeckste loopen al of de vyant achter haer was, die nochtans daer ontrent niet en is. Van dese Vreese, de vvelcke *Panicus terror* ghenoemt vvert, zyn verscheyde exempelen in de oude ende nieuvve Historien te lesen, ende zyn daer uyt vele by een vergadert van *Symon Goulart* in het eerste deel van syn wonderlijcke Historien, die uyt het Françoys in onse tale over-geset zyn.

Wat

Wat een groote kracht de Vreese heeft, om veranderinghe in ons Gemoet ende Lichaem te maken blijckt uyt het exempel van *Ferd. Gonzaga*, verhaelt by *Pontus de Heuter* in't leven van *Philips de 2.* blijckt oock aen verscheyde, die door vreese van doot gheschoten te vverden, onversiens van haer gicht ghenasen, betuyght by *Thuanus Hist. 15. Cal. Rhogid. 12. Ant. Lect. 15.* ende *Valeriol. 2. Obs. 4.* van andere, die uyt schrick van de sententie des doots in eenen nacht gheheel grijs werden, beschreven van *Scalig. exerc. 112. Thuanus Hist. 13. Iunius de Coma c. 10. Lemn. 2. de Complex. 2. Cal. Rhod. 13. Ant. 27.*

Het is een vreemde Historie, die sy schrijven van een groot Heer, de vvelcke een vroom ende kloeck krijghsman zijnde, even-wel als hy eerst voor de vyant quam, ende den slagh soude aen-gaen, soo verbaest werde, dat hy syn selven vuyl maeckte. Het vvelck hem van een ander voor den slagh van Pavien verweten zijnde, gaf voor antwoort; dat hem misschien dese svvackheyt vvel over soude comen, maer dat hy even-wel al vechtende voor de voeten van synen koningh blijven soude, ende dat den anderen d' eerste soude zyn in 't vvech-loopen, gelijck korts daer aen oock geschieden.

Garsia de vijfde, een van de vroomste koninghen van *Navarre*, bevende, als hy ten oorlogh soude gaen, gaf voor antvvoort aen de gene, die meende dat sulcx uyt blooheyt geschieden, ende hem moet vvilde geven: Ghy kent my qualick, indien myn
„ vleesch wist waer mijn couragie het brenghen sal,
„ 't soude plat van syn selven vallen.

Soodanige bysondere Vreese, zyn sommige personen

ſonen ondervvorpen, en deſe ſoorte van Schrick en Vreeſe komt haer uyt onbekende oorſake vvaer van het onderſoecken ſeer ſwaer is. Want daer zijnder, die hoorende alleen den naem van een krijghsbaer vyant ſullen vervaert zijn: gelijck den naem van *Ian Huniades* was ſoo gevreeſt van de Turcken, dat de Minnen daer mede de kinderen plachten te ſtillen. Wy ſien dat de kinderen (die geen verſtant en hebben, ende dien volghende ſonder vreeſe behoorden te weſen) ſeer vervaert zijn voor yemant die ghemomt, ofte ſvvart is, ende dat men haer beter doet ſwijgen met een ſchoor-ſteen-vegher ofte dierghelijcken, als met andere dreygementen.

Deſe ſoorte van vreeſe en komt niet alleen over de kinderen ſonder verſtant, maer oock de grootſte luyden van ſtaet, jae ſelve de Stoiſche Philoſophen, die onder alle andere de ſtantvaſtighſte vvaren; ſoo datſe niemant, wie hy oock zy, en ſpaert.

Plutarchus beſchrijft in 't leven van *Alexander* hoe dat *Caſſander*, die hy al in ſyn leven vervaert hadde met quade onthalingh, in Babylonien, uyt eenighe ſuſpicie die hy op hem hadde: daer nae gheworden zynde koningh van Macedonien, ende van gheheel Griecken-lant, ende vvandelende op een ſekeren tijt te *Delphis*, werp ſyn oogh onder andere beelden, die hy daer ſtont en bekeeck, op het beelt van *Alexander*, ende kreegh daer ſulcken ſchrick van, dat hem al de leden beefden, ende men hadt al de moeten van de werelt, om hem vvederom tot ſyn ſelven te doen comen. Deſe vrees ende ſchrick en comt niet alleen den menſche over door het aenſchouwen, ofte de heughnis van haer ghelijcke menſchen, van

de

de vvelcke als zynde haer gesworе vyanden, sy eertijts ontfangen hebben, ofte noch ontfangen, eenigh quaet, onghelijck, ofte straffe, maer daer zyn noch andere verscheyde saken die materie ende oorsaeck geven tot dese passie.

Want men vreest niet alleen de leeuwen, tijgers, ende andere wilde ende wreede beesten, die ons connen om-brengen, 't welck oorsaeck genoegh is om te vreesen: ende men vreest oock niet alleen slangen, padden, spinne-koppen, de welcke al zyn het seer kleyne beesjens connen ons even-vvel dooden, aengesien datse vinnigh zijn: maer daer zijn oock eenige die van naturen een sekere tegenheyt hebben, dat sy soo vervaert ende verschrickt zyn van beesten, die vvy gestadigh in huys hebben, ende waer van sy niet beschadight connen werden, dat het ongelooflijck schijnt.

Wert verhaelt van eẽ groot Prins, die in de legers tegen den vyant groote vromigheyt toonde, ende even-wel dapper verschrickte als hy een muys sagh ofte hoorde in syn kamer.

Een Enghels edel-man sittende aen tafel vverde qualick, ende hier en daer hem keerende, tot dat hy van benautheyt sweete, ghelijck of hem yet quaets overkomen vvas: ten lesten verstont men van de gasten, die mede aen tafel waren datter een kat in de kamer moest vvesen, vertellende hoe dat den Edel-man gewent vvas altijt soo t' ontroeren, alsser een kat ontrent vvas, al hoe vvel hy die niet en sagh, soo drae conde hy gevvaer vverdẽ 't gene hy vreesde ofte haete, ende na dat men gesocht hadde, vverter een onder 't bedt gevonden de vvelcke uyt de kamer ghe-

gejaeght zijnde, quam hy vvederom tot ſyn ſelven, ende beſchaemt zynde bekende daer in ſyn ſvvackheyt. Deſe dingen moet men wijten eenige ſecrete antipathie ofte teghenheyt, die ſommige hebben in eenige beeſten: even ghelijck wy van d'andere zyde ſien ſommige heel verſot ende verſnot zyn, ſonder te vveten waerom, op honden, katten ende andere beeſten.

Deſe paſſie ſtreckt hem noch verder uyt: vvant den eenen vreeſt het vvater, ende 't verdrencken, andere ſyn ſeer verſchrickt, ende niet ſonder oorſaeck, voor den donder. De Keyſer *Caligula* en konde gheen kelders diep ghenoegh vinden om hem te verbergen, als het donderde.

Iovius ſchrijft van een die ſoo vreeſachtigh van naturen vvas, dat hy ganſch buyten poſtuer ſtont als hy maer een ſlagh van den donder hoorde, ende gelijck een die buyten ſyn ſinnen is, ſocht de donckerſte ende diepſte holen, om daer in te kruypen.

Ick heb geſien de kloeckſte krijghs-lieden (ende vvert mede van een vroom Prinçe vertelt) dat ſy niet en conden ſien, dat men haer ofte een ander bloet liet, of ſy werden qualick, ende vvaren nochtans ghevvent haer degens bebloet te maken tot het gevest toe in de ribben van de vyanden.

In 't korte deſe Paſſie beſpringht ende ontſtelt de menſchen op verſcheyde manieren ende men vinter vveynigh die op d'een ofte d'ander wijſe daer mede niet beladen en vverden: maer de Vreeſe komt ſommighe uyt kleynhertigheyt, andere met eenigh fondament ofte reden, als oock van wegen de menſchelickheyt, ende dat is, 't vvelck de Philoſoph

Zeno

Zeno een tot antwoort gaf, die hem vervveet dat hy voor een baffenden hont, die hem meende te bijten „ bevreeſt was geweeſt. 'Tis ſeer ſwaer, ſeyde hy, „ den menſche heel uyt te trecken: vvillende ons te verſtaen geven, dat een menſche noyt ſoo ſtantvaſtigh ende noyt ſoo wel op ſyn hoede is, dat hy niet al-te-met en toont dat hy de Paſſien onderworpen is. Ende *Agellius 19. Noct. Att. 1.* vertelt hoe dat doen de Philoſooph *Ariſtippus*, eens over zee voer, daer een groot onweder op-ſtond, ſoo datter niet verwacht en werde, als dat ſchip eñ menſchen ſoudẽ vergaen, hy van vreeſe verbleyckte: het welck ghemerckt zynde van een Soldaet, daer by zijnde, hem al lacchende ende ſpottende ſeyde, dat hy hem niet ſeer Philoſoophachtigh droegh, ſoo ſeer voor de doot vreeſende, ende van ſynen 't weghen, dat hy „ ganſch niet en vreeſde. Dat geloof ick wel, ſeyde „ *Ariſtippus*, want ghy en hebt oock ſoo grooten oor„ ſaeck niet van vreeſe, als ick doe: Want ghy niet „ ſeer bekommert en zijt om te verlieſẽ de ziele van „ een boef, maer ick vreeſe voor de ziele van een „ wijs man. Wt welcke vvoorden licht af te nemen is, dat de Stoiſche Philoſophen ſoo wel als andere beweeght conden werden door de in-beeldinge van't quaet, voor ſoo vele ſy menſchen waren, maer dat ſy even-wel haer conſent daer niet toe en gaven.

Cicero ſeyt, *1. Tuſc.* Dat een wijs man niet en verſchrickt voor de doot, de welcke van vveghen de onſekere toe-vallen ons gheſtadigh over het hooft haught, ende om de kortheyt des levens nimmermeer verre kan af-weſen.

Geen

Geen vvijs man vreest de bleecke doot,
Sy stelt de menschen buyten noot;
Men vveet niet vvat voor ongeval
Ons uyt de vverelt rucken sal.
Maer, hoe het is of vvesen magh,
Ons naeckt vvel haest den lesten dagh,
En dat vermits ons korten tijt
Gelijck een post daer henen rijt.

Het is waerachtigh datter sommige gevondẽ werden, die een soo stercken, stillen, stantvastighen, ende onbeweeghlijcken gheest hebben, dat sy van dese Passie niet ontroert en connen werden, al ist oock dat haer op het alder-onversienste yet overvalt: maer al sulcke personen zijnder vveynigh, eñ elck een en can niet vvesen als *Fabricius*, de welcke (gelijck *Plutarchus* in syn levẽ beschrijft) van de Romeynen gesonden vvas, voor Ambassadeur aen den koningh *Pyrrhus*: dese koningh vvillende beproeven het groot hert, ende de kloeckmoedigheyt van *Fabricius*, liet achter het tapijt een Olyfant verbergen, ende hem op syn onversienst brieffen, als *Fabricius* daer voor by gingh, ende minst op dachte. Hy die niet met allen verschrickt en vvas, seyde al lãchende: „ Heer, u gout en heeft my gisteren niet „ connen bevveghen, noch minder van dage uwen „ Olyfant. Diergelijcke exempelen souden noch connen ghevonden vverden, hoe-vvel datse selden gebeuren.

Om nu mede vvat te spreken van de remedien tegens de Vreese. Wy moeten in 't eerst ons voorstellen, dat wy ons misschien bekommeren ende on-

geruſt maken in dingen, die niet te vreeſen en ſtaen, ende waer uyt ons geen ongemack over het hooft en hangt. Hier van ſal ick een kluchtige geſchiedeniſſe by brengen, uyt de vertellingen van de Coninginne van Navarre. *Nouvelle 34.* Daer leyt een dorp tuſſchen *Niort* eñ *Fors*, genaemt *Grif*, toe-behoorende den heere van *Fors*. Het gebeurde op ſekerẽ tijt, dat tvvee *Cordeliers*, ofte Grau-monicken comende van *Niort* heel laet quamen in 't voorſz. dorp van *Grif*, ende t' huys laghen by een ſlager. Ende alſoo tuſſchen haer kamer, ende die van de ſlager maer een dun beſchot vvas, ſoo vvaren ſy begerigh om te luyſteren vvat de man al tegen ſyn vrou in 't bed ſoude praten, ende hielen derhalven haer ooren dicht aen't beſchot. De ſlager, die om ſyn gaſtẽ niet en docht, praten van ſyn neringh, ende ſeyde onder andere: Wijf, ick moet morgen heel vroegh op ſtaen, om te gaen ſien ons *Cordeliers*: daer is een heel vette, die ick moet ſlaen, wy ſullen hem daer nae ſouten, eñ daer mede ons profijt doen. Ende al verſtont hy dat van ſyn verckens, die hy *Cordeliers* noemde, ſoo hielen even-wel die twee arme broeders, aenhoorende ſulck beſluyt, voor vaſt, dat het op haer kap aen ſoude comen, eñ verwachten met groote vreeſe eñ angſt den dageraet. Een van haer beyde was heel vet, den anderen vvat magerachtigh. De vette vvilde hem aen ſynẽ kammeraet biechten, ſeggende, dat een ſlager verloren hebbende de liefde ende vreeſe Gods, geen meerder werck en ſoude makẽ van hem om te brengen, als om een oſch, ofte eenigh ander beeſt: ende devvijl ſy in een kamer beſloten waren, daerſe niet uyt en conden, als door de kamer van de vvaert;

vvel

vvel versekert mochten vvesen van haer doot, om haer zielen God te bevelen. Maer de jonge monick die soo verre niet overvvonnen vvas van vreese als synen maet, seyde: devvijl de deure voor haer gesloten was, datse mosten sien door het venster te geraken: ende dat in allen gevalle haer niet arger en soude over-komen, als de doot. Het welck de vette oock toe-stont. Hier over doet de jonghe het venster open, ende siende dat het niet seer hoogh van de aerde en stont, vvas met eenen sprongh terstont om leegh, ende liep wat hy mocht, sonder syn maet te vvachten; Dese vvaeghden het mede, maer de swaerte van het lichaem benam hem het loopen: vvant in plaets van springen, viel hy soo onbesuyst neder, dat hy syn een been dapper quetste. Eñ siende dat hy van synen maet verlaten vvas, ende hem niet volgen en conde: soo keeck hy rontom, waer dat hy hem best soude verbergen, ende en sagh niet als een vercke-schot, vvaer hy nae toe kroop soo hy best mocht, ende de deur open doende, soo liepender tvvee groote verckens uyt, vvelckers plaets de monick in-nam, ende sloot de deur achter hem toe, verhopende, als hy eenigh volck soude hooren voorby gaen, om hulp te roepen. Maer soo haest als het daeghde, sleep de slager syn groote messen, ende seyde tegen syn vvijf, datse hem geselschap soude houde, om tvvee vette verckens te slaen. Ende als hy aen't kot quam, daer de *Cordelier* verborgen was, begon wel luyd te roepẽ, openende de deur: Springh uyt mijn *Cordeliers*, springh uyt, ick moet van daegh van u beulingen hebben. De monick niet connende op syn been staen, kroop op handen en voeten uyt

het kot, roepende ſoo veel hy conde om ghenade. Ende was den armen monick in grooten angſt, de ſlager met ſyn vvijf en hadden niet minder: vvant ſy meenden dat St. François op haer vergramt was, door dienſe van een beeſt een *Cordelier* ghemaeckt hadden, ende ſy vielen op haer knien voor den armen broeder, biddende vergiffenis aen *St. Francois*, ende ſyn ordre: ſoo dat de monick aen d'een zyde riep om ghenade aen den ſlager, ende de ſlager aen d'ander zyde om vergiffenis aen den monick, tot datter wel een vierendeel uyrs doorliep, eer den eenen den anderen geruſt conde ſtellẽ. In't laetſte de goede monick, ſiende, dat de ſlager niet quaets voor en hadde, vertelden hem de oorſaeck, waerom hy in 't ſchot gekropen was, vvaer door haer vreeſe terſtont in lacchen veranderde, behalven dat den armen monick, die ſyn been ghequetſt hadde, niet vvel vrolick conde vveſen: maer de ſlagher leyden hem in ſyn huys, alwaer hy hem dede verbindẽ. Den anderen monick, die hem in den noot gelaten hadde, liep alle de nacht, tot dat hy 's morgens quam ten huyſe van den heer van *Fors*, alvvaer hy klaeghden over de ſlager, die hy meende dat ſynen maet vermoort hadde, alſoo hy niet ghevolght en was. De heer van *Fors*, ſandt terſtont nae de plaets, om de waerheyt te vernemen. De ſelve verſtaen hebbende, en vont gheen materie om te weenen: maer alleen om voor een klucht te hove te dienen.

Vele zijnder, die ghelijck deſe monicken uyt misverſtant, ofte verkeerde in-beeldinghe, haer ſelven ſchrick ende vreeſe op den hals jaghen. Maer vvat willen wy ons doch quellen in dingen, die noch niet

en

enzijn, ende ons noch onbekent zyn offe comen sullen? Misschien sal de tijt troost by-brengen, in plaetse van droefheyt daer wy voor vreesen. Hoe veel kander noch tusschen beyde comen, 't gene dat het quaet mach beletten? Eenen omgangh van het rat, stelt het onderste boven ende dickwils van daer wy onsen onderganck verwachten, comt de behoudenis. Als de koningh *Françoys* de eerste, inden slagh van Pavien gevangen was, meenden een yegelick dat heel Vrancrijck in handen van Keyser *Karel* soude comen: maer het viel heel anders uyt, dewijl elck een, oock die te vorẽ syn grootste vyanden geweest waren, den koningh te hulpe quamen. Daer en is niet dat lichtelicker bedroghen kan werden, als des menschen voorsichtigheyt. Het gene datse hoopt, mistse; datse vreest, ontloopter: 't ghene sy niet en wacht, over-comt haer. God hout synẽ raet byson- der: 'tgene de menschẽ op d'eene maniere beraemt hebben, besluyt hy op eẽ ander. Laten wy ons niet ongeluckigh maken voor den tijt: misschien en sullen vvy het gansch niet eens sien. Het toe-komende, 't welcke soo veel menschen bedrieght, sal ons misschien soo drae bedrieghen in ons vreese, als in ons hope. 'Tis eẽ vermaerdẽ regel in de Medicine, dat in heftige siecktẽ het voorsegghen nimmermeer seker en gaet: soo ist oock met de hevighste dreygementen van de Fortuyne. Soo lange alsser leven is, soo lange isser hoop. De hoop blijft soo langhe, alsser adem is.

Maer alsoo dese Vreese niet altijt en comt uyt de ghestaltenis der Naturen, maer dickwils van al te sachte ende teere op-voedingh (want om dat men

van jonghs op niet op-gevoedt en is tot moeyte en arbeyt, vatten vvy dickwils de dingen ſonder reden) ſoo moeten vvy ons van langer hant gewent maken het gene ons ſoude moghen verſchricken, ons voor ooghen ſtellen de ſvvaerſte perijckelen, daer vvy in ſoude moghen vervallen, ende de onghelucken met een mannelicke dapperheyt van ſelfs teghen-gaen. Het is ons veel lichter de Fortuyne te weder-ſtaen, als wy haer beſpringen, dan als wy ons teghen haer moeten verweren. Want wy hebben dan tijt om ons te wapenen, ende wy letten op ons vordeel; maer als ſy ons verraſt, ſoo leeftſe met ons gelijckſe wil. Wy moeten dan toe-ſien, dat vvy haer beſpringende ons leeren vveren; dat vvy ons dickvvils een valſchen alarm maken; dat vvy ons voor-ſtellen de perijckelen die groote perſonagien ghepaſſeert hebben: dat vvy over-leggen, hoe ſommige de grootſte ontcomen zyn, om dat ſy in de ſelve niet ſeer ontſtelt en vvaren, ende andere in de minſte bleven ſteken om datſe haer kleynhertigh hielden.

Daer en is geen ſake ter werelt, daer de menſchen door de banck meer voor ſchricken, als voor de Doot: even-wel en iſſer niet, dat minder oorſaeck geeft van vreeſe, ende daer in tegen-deel meer reden is, om de ſelfde aen te nemen, ende hem ſelven daer toe te begeven. Soo dat vvy nootſakelick moeten bekennen, dat het maer een enckele opinie, ende een algemeene miſſlagh is, die de vverelt aldus ingenomen heeft. Wy ſtaen op't gemeen los gevoelen, het vvelck ons vvijs maeckt, dat de Doot een groot quaet is, ende vvy en geven geen geloof aen de wijſheyt, die ons leert, datſe een verloſſingh is van alle

quaet,

quaet, ende de haven van het leven.

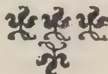
Het beſtaet dan alleẽ maer in een verkeerde opinie, die ons de reden vvil benemẽ met het mom-aenſicht vã de Doot. Seer wel ſeyde de wijſte onder de Heydenen, dat het vreeſen voor de doot, was, hem ſelve vvijſer te vvillen maken, als een ander; dat het was veynſen yet te vveten 'tvvelck geẽ menſche en wiſt. Dit ſeggen betoonden hy oock in ſyn ſelven. Want aen-geport zijnde door ſyn vrienden, dat hy doch ſyn ſaeck voor de rechters ſoude vvillen verdedigẽ, om het leven te behouden, ſiet daer ſyn aenſpraeck: „ Mijn heeren, ſeyde hy, indien ick u bad, dat ghy „ my niet ter doot en ſoudet brengen, ſoo ſoude ick „ vreeſen te ſpreken tot mijn ſchade, vvant ick en „ weet niet wat ſterven is, ofte wat daer ghebeurt: „ die voor de doot ſchricken, ſchijnen te vvillen „ weten vvatſe is: voor my, ick en weet niet vvatſe „ is, noch oock vvat men in de ander vverelt doet: „ miſſchien is de doot een dinghen ſonder onder- „ ſcheyt, miſſchien oock goet ende aenghenaem. „ De dingen, die ick vveet dat quaet zijn, ghelijck „ ſyn even naeſten te beſchadigen, vliede ick, maer „ de gene, die my onbekent zijn, gelijck de doot, „ daer en kan ick niet voor vreeſen. Derhalven ſtel „ ick het aen u. Want ick en kan niet vvetẽ, welck „ voor my beter is, te ſterven, ofte niet te ſterven, „ derhalven kont ghy luyden daer in doen, vvat ghy „ begeert. Soo ſprack hy, ſoo ſtorf hy. Maer een Chriſten kan hem noch beter trooſten in de doot, devvijl hy weet de ſelfde te vveſen, eenen in-ganck van een beter leven. Dan ick en ſal in deſe materie niet breeder gaen, devvijl onlanghs van de verach-

tinghe des Doots gheschreven is by den hoogh-gheleerden heere *Daniel Heinsius*, Ridder &c. naer wien van die materie yet te vvillen handelen, is van Troyen te schrijven na *Homerus*. Derhalven soo sullen vvy 't hier by laeten blijven, ende besluyten, met dit dicht van onsen Poëet:

Het schricken voor de doot dient mede vvech-genomen,
Om dat voor haer gewelt meest al de lieden schromen:
En vvie dat voor het graf gedurigh sit en vreest.
Die heeft tot aller stont een ongerusten geest.
Wat raet voor dit verdriet? leert in u herte vvegen
Hoe dattet met de mensch op aerden is gelegen,
Stelt in u sinnen vast, dat slecht, dat edel bloet,
Dat al vvat adem heeft in asch verkeeren moet.
Leert soo met staege vlijt u tot de doot bereyden,
Ghy sult als sonder schrick van aertsche dingen scheyden;
Want dat men menighmael in syn gedachten siet,
Hoe swaer het eerst gelijckt, het is ten lesten niet.
Maer boven alle dingh begint een beter leven,
Ghy sult u aen het graf vryvvilligh over-geven,
Ghy sult geduldigh zijn tot in den lesten noot,
Een die vvel heeft geleeft vvat past die op de doot?

SENECA VII. *de Benef.* I.

Mors omnium dolorum & solutio, & finis est.



HET
TVVEEDE BOECK.
VAN DE
LVCHT.

C I C E R O
Lib. 1. de Divinatione.

Aliæ terræ peſtilentes, aliæ ſalubres, aliæ quæ acuta ingenia gignant, aliæ quæ retuſa. Quæ omnia fiunt & ex cœli varietate, & ex diſparili aſpiratione terrarum.

M O N T A I G N E
au II. livr. des Eſſais chap. XII.

Si par experience nous touchons à la main que la forme de noſtre eſprit depend de l'air, du climat, & du terroir ou nous naiſſons: non ſeulement le teint, la taille, la complexion, & les contenances, mais encores les facultes de l'ame. *Et plaga cœli non ſolum ad robur corporum, ſed etiam animorum facit*, dit Vegece.

Idem docent *Polib.* lib. 4. *Cicer.* 2. de Divinat. *Livius* lib. 44. *Barclaius* 4. Satyr. 2. *Bodin.* 5. de Rep. 1.

H V A R T E
en el exam. de ingenios cap. 11.

No ſolamente ſe conoce eſta variedad de coſtumbres en regiones tan apartadas, pero aun en lugares que no diſtan mas que una pequeña legua, non ſe puede creer la differencia, que ay de ingenios entre los moradores.



an de Nootſakelijckheydt, ende Verſcheydenheyt des Luchts, ende uyt wat oorſaken de ſelve veel veranderinghe onderworpen is.

Het eerſte Capittel.

NAdien dat aen de Lucht is vvonder veel gelegen,
Soo dient van ſyne kracht hier mede niet geſwegen:
De lucht ſpeelt in de menſch ſoo langh ſyn ader ſlaet,
Het zy dat hy ſigh ruſt, of op en neder gaet.
Wy nemen ſpijs en dranck alleen by korte ſtonden,
Nae dat de tijt vereyſt, en dienſtigh vvert bevonden;
Maer yder nut de lucht door al den ganſchen dach,
Soo dat hy ſyn gebruyck niet eens ontberen mach.
Het ſtaet dan yder menſch met alle vlyt te letten,
Waer dat hy, na de kunſt, ſyn vvooningh heeft te ſetten;
Want ſoo hy ſigh begeeft in ongeſonde Lucht,
Weet dat ſyn korte tijt in haeſt daer henen vlucht:
Weet dat uyt vuylen ſtanck en ongeſonde dampen
Niet anders rijſen kan als veelderhande rampen.
Weeſt dan voor 't Element en ſyne kracht bevreeſt:
Want uyt een dicke Lucht ontſtaet een dommen geeſt.

ONder de ſes verhaelde middelen der Gheſontheyt, en is de Lucht de minſte niet. Sy geeft ...ſe natuerlicke vvermte ende geeſten, bequaem ...edſel ende verkoelingh, ontfanght oock daer-en- ...ven de roockachtige dampinge, die ons Lichaem ...t-geeft. Wt deſe drie oorſaké is de Lucht een van ... middelen om onſe Geſontheyt te helpé bewaren: het

het welck sy doet soo van vveghen datse rontom (
sweeft, ende door de kleyne sweet-gaetjens van
huyt binnen ons Lichaem dringht, als insonderh
datse door den asem in-ghetrocken vvert. Op d
manier heeftse de meeste macht om ons Lichaem
veranderen, alsoose met meerder hoop ende kra
indringht. Door het adem halen vervult sy eerst
mont, neus, herssenen, de stroote-pijp ofte lucht-
der, longhe, hert, ende alle de slagh-aderen, uyt
welcke sy als in een ooghenblick door het ghehe
lichaem versprevt vvert.

Van vvat **Gestaltenis** ofte **Hoedanigheyt**
Lucht is, de selve geeftse eerst aen de geesten, daer
aen de humeuren, ten lesten oock aen de gestalte
van de deelen des Lichaems.

De beste Lucht is, de welcke in hitte, koude, voc
tigheyt, ende drooghte gematight is, die dun, suyv
ende klaer is, die met sachte vvinden beweeght, en
somtijts met een ghesonden reghen ghedoopt vve
Want door de vvinden, insonderheydt die uyt h
Noorden vvaeyen, te seer beroert zijnde, is sy al
droogh. Maer alsse met matige poosen door-wae
ende somtijts, doch niet lange, bereghent wert, d
vvert de drooghte door den regen ververst, ende w
derom den regen door de drooghte gematight. So
danighe Lucht behout onse natuerlicke vvermte
haer matigheydt, verquickt de geesten, verdunt h
bloet, verheught het herte, vermaeckt het ghemoe
verweckt den geest ende 'tverstant, bewaert het gan
sche Lichaem in volle ghesontheyt, ende maeckt h
selve vvacker tot alle vverckinge, ende is yder me
sche van vvat jaren, ende ghematigheydt hy zij
mac

mach, nut ende gesont.

In tegendeel is het quade eñ ongesonde Lucht die te heet, te kout, te vochtigh, ofte te droogh is, alsoo de selve ons Lichamen doet veranderen van haren natuerlicken stant, ende hare onmatigheydt ons indruckt. Even-wel is soodanige ongematigde Lucht den eenen soo onbequaem niet, als den anderen, gelijck hier na in het tweede Deel geseyt sal vverden.

Noch erger is de besloten Lucht, ghelijck in Kamers die langh toe-gestaen hebben. Soo verhaelt *Albertus Magnus* van een put die te Padua geopent werde, vvaer uyt soo quade Lucht quam, datter vele mẽschen af storven. Dicke, mistige, onsuyvere Lucht, verdonckert de geesten, verdickt ende verswackt het bloedt ende de humeuren, benaeuwt het herte, beswaert het ghemoet, ende maeckt het gansche Lichaem loom ende traegh: ende over-vallende ende verswackende de natuerlicke vvermte, belet alle haer vverckinghe, ende maeckt den mensche grof, dom, ende plomp.

Heete Lucht verhet onse Lichamen, verdunt ende versmelt de humeuren, vermindert de krachten: ende indiense heel heet is, maeckt daer-en-boven een kort leven. Daerom seyde *Aristoteles* dat de Moren, ende die in *Africa*, daer de Son de aerde seer verhet, vvoonen, niet langh en leven, om dat haer natuerlicke vvermte door de groote hitte van de Son vervlieght, ende haer lichamen haest verdrooght vverden. Daer beneffens doet de heete Lucht svveeten, ende het vvater-maken verminderen, vervveckt dorst, krenckt het verteren van de spijse, ende alle natuerlicke vverckinge.

In

In tegendeel de koude Lucht verkoelt, treckt toe, maeckt vaſt, beſluyt ende vermeerdert de innerlicke wermte, ende doet daer door alles beter verteren; vervveckt het water, ſoo om dat de vochtigheyt niet uyt en ſweet, als oock inſondetheyt om datſe door het toe-ſluyten ende toe-dringen, gelijck als met de hant uyt een natte ſpongie na beneden uyt-gheperſt wert. Daer-en-boven maeckt de koude Lucht dat de Lichamen ſterck eñ van goede coleur zijn, twelck men ſiet aen de Luyden, die in't Noorde woonen.

De Vochtighe Lucht vervochtight het Lichaem, verſacht de huyt, doet veel overtolligheyt groeyen, maeckt de menſchen van geeſten ende leden traegh.

De drooghe Lucht verdrooght alle de gheſtaltenis des lichaems, vermindert de overtolligheyt, maeckt het lichaem rap, ende ras, ende den geeſt vvacker.

Hoe nu deſe onmatigheyt verbetert vvert, ſullen vvy in 't tvveede deel aenvvijſen.

Wat vorders de gheſtalteniſſe des Luchts aengaet, de ſelve en is niet allcſins, ende altijt even-eens; maer verandert uyt verſcheyde oorſaken. Ende voor-eerſt is ſy verſcheyde nae de ſituatie ofte gelegentheyt ende nature van de plaetſche.

Tot de **Gelegentheyt** behoort eerſtelick op wat climaet ofte hoeck van de werelt de plaetſe gelegen is. Het eene Lant is heeter ofte kouder, na dat het verder ofte naerder leyt van den Circkel *Equinoctiael* ofte *Tropico Cancri*, ende op vvat graet ende breete, ghelijck de Sterre-kijckers ſpreken. Want hoe een Lant langher de Sonne heeft, ende hoe de ſtralen daer rechter ende vlacker op vallen, hoe het vvermer is: ende in tegendeel, kouder.

Wt dese ghelegentheyt voornamelick isser niet alleen groote veranderinghe onder de menschen van langh leven, sterckte, eñ ghesontheyt des Lichaems, maer oock in verstant ende manieren. Soo seyt *Hippocrates* in syn Boeck van de Lucht, vvateren ende plaetsen, dat de ghene die in de Noortse steden vvonen, vvat vvilder ende vvoester zijn, ende niet soo gaeu van verstant, als die van 't Oosten. Het vvelck de Poëet *Lucanus* mede aengeroert heeft in syn achtste Boeck:

Wat in de soete Lucht van Oosten vvort gebaert,
Dat is van sachte stof, en van een heuschen aert;
Maer uyt het Noorder-rack daer komen harde menschen,
Die spotten met de doot, en niet als krijgh en vvenschen.

Tot bevestingh van die leeringe, heeft *Galenus* een Boeck geschreven, bevvijsende dat de manieren des Gemoets volgen de complexie eñ gematigheyt van't Lichaem, ende dat na gelegentheyt van de vvermte, koude, vochtigheyt, ofte drooghte van het Lant, daer de menschen vvonen, ende van de spijse diese eten, ende het vvater datse drincken, ende de Lucht diese in-trecken, de een mal is, ende d' ander vvijs: d'een stout ende d'ander bloo: d'een vvreet ende d'ander barmhertigh: ende soo voort. Ende om sulcx vast te maken, brenght hy verscheyde plaetsen by, uyt *Hippocrates, Plato,* ende *Aristoteles,* de vvelcke bevestigen, dat het onderscheyt der natien soo in de gestaltenis des Lichaems, als in de conditien der Zielen spruyt uyt de verscheydenheyt van die gematigheyt. En men siet klaerlick door de ervarentheyt, hoe veel

de Griecken verschelē van de Moscoviters, de Françoisen van de Spaengjaerts, de Indianen van de Duytschen, de Moren van de Enghelschen. Ende sulcx en blijckt niet alleen in Landen soo verre van malkanderen gelegen; maer oock in nabuerige Provintien. Laet ons maer aensien de Brabanders, Vlamingen, Hollanders, Walen, Vriesen, ende andere naburighe volckeren, vvy sullen daer in bemercken verscheyden vvesen, manieren, ende conditien, ende dat om de verscheyden ghematigheydt, die elcke van de selvige Provintien heeft.

Die dan tusschen beyde in een ghematight Lant, daer het niet te heet ofte te kout en is, vvonē, zijnder best aen, ende niet alleen gesonst van Lichaem: maer oock van verstant, manierē, ende vvijsheyt best begaeft. Soo seyt een Egyptisch Priester by *Plato* in *Timæo*, dat de gematighste Landē de vvijste verstanden voort-brenghen. *Aristoteles* schrijft mede datse vvoest van vvesen ende manierē zijn, die in te heete, ofte in te koude plaetsen vvonen: want, seyt hy *14. Probl. 1.* de beste gematigheyt is niet alleen het Lic-
,, haem, maer oock het Verstant der menschen nut;
,, dan al vvat uyt-steeckt; verandert, eñ verkeert soo
,, de gematigheyt van't Lichaem, als van't Verstant.
Verghelijckende even-wel de heete plaetsen met de koude; seyt, *14. Probl. 15.* dat de Luyden in de vverme Landen vvijser ende verstandigher zijn, als in de koude. Diergelicke vvert van *Galenus* by-ghebracht in het tweede Boeck van de Ghematigheden, op het seste Capittel. Als oock in het tweede Boeck van de behoudenis der Gesontheyt op het sevende Capittel, alwaer hy besluyt, dat de best gestelde Lichamē niet

als in middelbare, ende gematighde Landen gevonden werden. Het beste Lichaem, seyt hy, 'twelck
„ is als een regel van *Polycletus*, heeft in ons Lant, als
„ wel gematight zijnde veel zijn ghelijck. Maer by
„ de Françoisen, Scythen, Egyptenaers, Arabiers en
„ is sulcx gansch niet te vinden. Ende hy voeghter
„ by: Het gene in ons Lant, het welck wijt en breet
„ is, in't midden gehouden wert, is voorwaer alder-
„ gematighst, gelijck het Vaderlant van *Hippocrates*.
Hier uyt hebben sommige nieuwe schrijvers ghenomen, datter buyten Griecken-lant noyt, oock door mirakel, eē groot verstant voort-gecomē is, dat niet van vele verstanden der Griecken overtreft soude zijn. Dewijl in ander Landen van wegen de Philosophie niemant tot die hoogheyt van *Plato* ofte *Aristoteles* noch oyt ghesien en is: noch uyt de Medicijns yemant erghens uyt-ghemuyt en heeft als *Hippocrates* ende *Galenus:* gelijck oock uyt de Orateuren niemant het en kan halen by de vloeyende wel-sprekentheyt van *Demosthenes*: oft uyt de Poëten by de aerdigheyt van *Homerus*, ende soo voort in ander konsten ende wetenschappen. Maer al ist waer, dat *Galenus* geseyt heeft, datter by de Scythen van aller menschen ghedachten maer een Philosooph geweest is, eñ t'Athenen veel diergelicke. Oock dat te *Abdera* veel dwasē geboren zijn, ende vveynigh te Athenen, vvaer van *Apuleius* schrijft, by de plompe Scythen is de vvijse Philosooph *Anacharsis* geboren, ende by die van Athenen den dwasen *Cato Melicides*: des niet tegenstaēde, soo en behooren evenvvel andere Landen niet veracht te blijvē, insonderheyt sommige, de vvelcke indiense niet beter, altijt soo vvel gematight zijn, als

onder een climaet gelegen; gelijck het uyterste deel van Italien, 'twelck den wijsen *Pythagoras*, ende vele van syn na-volghers voort-ghebracht heeft. Maer wijckt *Iulius Cæsar* vvel voor *Alexander?* Is *Cato* minder als *Socrates? Cicero* als *Demosthenes? Virgilius* als *Homerus?* Ende om nu van andere Landen te swijghen, ende te toonen dat de Lucht alleen het verstant niet en geeft, wert teghenwoordigh met minder verwonderingh in de Staten van Hollandt aen-ghehoort de wel-spreken tonghe van d'Heer Raet-Pensionaris *Cats*, als eertijts die van *Demosthenes* te Athenen, ofte die van *Cicero* te Roomen? Heeft de selve Heere de Nederlantsche Poësie midden onder syn groote ende lastige ampten, niet soo veel luysters ghegheven, als *Homerus* de Grieckſche, *Virgilius* de Latijnsche? Wy volgen *Virgilium*, Virgilius *Homerum*, ende die heeft ontallijcke plaetsen van de H. Schrifture ghevolght, gelijck aengheteyckent is by den hoogh-gheleerden Heere *Daniel Heinsius*, de welcke met syn Grieckſche ende Latijnsche versen al d' oude Poëten de kroon van't hooft genomen heeft, daer by besittende de geleertheyt ende de talen van Oosten ende Westen. Wy souden van andere wetenschappen mede treffelicke Lichten uyt ons lant konnẽ by brengen, dan alsoo wy hier geen Lof-dicht en schrijven, soo sullen wy 't daer by laten. *Iuvenal. Sat. 10.*

Democritus een deftigh man,
Die ist die' t ons bewijsen kan,
Dat even uyt een sware lucht,
Daer onder ziel en lichaem sucht,
Dat even in een rouwe kust

De

De geest niet uyt en vvert geblust;
Maer dat oock in een selsaem lant
By vvijlen rijst een groot verstant.

Maer hoe-wel de Lucht verschelt, na dat de plaetse van den ghesey den Circkel ghelegen is, ende dat elck climaet een besondere ghematigheyt van Lucht heeft, soo zijnder even-wel noch ander dinghen, die oock in een ende het selfde climaet de Lucht doen veranderen, ende dien volgende oock de ghestaltenis van het Lichaem ende Gemoet in de menschen. Soo seyde *Cicero de Fato*, van Griecken-lant, dat te Athenen een dunne Lucht vvas, eñ 'tvolck daerom scherper van verstant, als te *Thebe*, maer 20. mijlen daer van daen, alwaer een dicke Lucht vvas, ende bodt volck. *Horat. 2. Epist. 1.*

Men sou vvel sweren voor gewis,
Dat onse Fop geboren is
In eenigh rou en selsaem lant,
Daer niet en woont als onverstant,
Daer niet als dicke lucht en sweeft,
En daer geen mensch vernuft en heeft.

Soo en wonen oock nerghens in een climaet de swarte Moren, als alleen in Moren-landt, ende dat om den besonderen aert van de plaetse. Want aldaer komt by andere oorsaken, die met d'andere, onder een climaet gelegen, ghemeen zijn, dit noch by, dat het landt van natueren zandigh ende savelachtigh is, het vvelck de ontfanghen hitte langher behoudt, ende de lichamen van de in-woonders verdrooght ende verbrant.

Soo dat dan ten tweeden **den eyghen Aert ende Nature van't Lant** mede vvat doen kan tot de gematigheyt van de Lucht: vvaer in ghemerckt vvert, van vvat neut het zy, ofte het hoogh of leegh is, hoe de bergen ofte valleyen gelegen zijn: vvat voor winden daer meest vvaeyē: ofte het ontrent de Zee, ofte by Moerasschen leyt. Want daer is veel aen gelegen of het een vette, kleyige, steenachtige, zantachtige, ofte maghere landouwe is: offer metael ghevonden vvert, ofte niet: of het effen ende vlack lant is, ofte vol berghen ende valeyen. Dewijle zandighe ende magere gront een drooghe Lucht maeckt, ende vette gront een vochtighe Lucht. De Landen daer Mijnen ghegraven werden, gheven dickwils een fenijge ende quaet-aerdige Lucht van haer, ende verwecken soo in de naest-gelegen steden eenige sieckten, die aldaer *Endemy*, ofte dat lant eygen vverden. Hooghe plaetsen zijn gemeenlick kouder, ende werden van de vvinden meer door-blasen: de leeghe zijn heeter, ende ontfanghen rasser ende krachtigher den weder-slagh van de stralen der Sonnen, ende die onder aen den bergh tegen het Oosten ende Zuyden haer vvoonplaets hebben, voelen veel meer hitte, als de ghene die achter den bergh in't Oosten ofte Zuyden vvonen, ende de vvelcke het Noorden eñ Westen open hebben, ende van het Oosten ende Zuyden, door den bergh af-ghesloten zijn. Want die op de vorige vvijse gelegen zijn, ontfangen terstront de stralen van de morghen-son, ende moeten oock de hitte van de middagh-son uyt-staen: maer die op de laetste maniere achter den bergh woonen, zijn het meesten-deel van den dagh sonder Sonne-stralen, eñ leggen

legghen onder-tusschen voor de Noortsche vvinden open , ende krijghen eerst de stralen van de Son, als sy daelt, ende aen't ondergaen is. Siet hier van breeder by Doctor *Septalius*, in syn uyt-legginge op *Hipp. de aer. aq. & locis*, ende op *Arist. 1. Probl. 53*.

De **Bergen** veroorsaké mede dat sommige Landen sekere vvinden min ofte meer onderworpẽ zijn, ende alsoo volghens den aert van alsulcke vvinden, alsse ontfangen, heeter ofte kouder zijn. Want indien de Bergen den Noorden vvint steuten ende uythouden, ende den Zuyden vvint in-laten, dat maeckt de plaets vvermer ende vochtiger : ter contrarie indien door het leggen van de bergen den Zuyden vvint dẽ toe-gangh benomen vvert, ende den Noorden ontfangen, dan is 'tlant kouder ende drooger.

De Steden die na de op-gaende Son legghen, zijn gesonder, als de gene, die na het Noorden, ofte na de heete vvinden toe strecken: ende hare in-woonders zijn levender van wesen, ende hebben een beter koleur, ende daer comen minder Sieckten. Dewijl hitte en koude aldaer gematight is : daer beneffens, soo is al het vvater, dat na den Oosten , ofte den opgangh van de Son leyt, klaer, suyver, ende lieffelick. Maer de vvateren die na het Westẽ, ende den ondergangh van de Son leggen, ende voor de windẽ die uyt Oosten vvaeyen , bedeckt zijn: vverden dan van heete, dan van koude vvinden licht over bevvaeyt, eñ maken derhalve dat soodanige Landẽ vele sieckten onder-vvorpen zijn. Want sy en hebben de glans van de Sonne niet , voor datse heel hoogh is. Ende des Somers vvaeyender 'smorgens koele vvinden, ende den dou valt : ende voorts de Son tot haer comende

door-braet de menſchen. Hierom ſeyt *Celſus* oock wel, dat de gene die de geſontheyt lief hadden, haer moſten wachten voor de morgen ende avont lucht.

Onthout my, leſer, deſen raet,
En geeft u niet te vroegh op ſtraet,
Maer vroegh des avonts onder 't dack,
Dat is geſont en groot gemack.

Alſoo hebben oock een beſondere geſtaltenis des Luchts alſulcke Steden, de welcke legghen op heete vvinden, ende die tuſſchen des winters Sonnen op-gangh, ende onder-gangh door-blaſen: als oock die contrary gelegen zijn, ende koude vvinden tuſſchen den Somerſchen op-gangh ende ondergangh der Sonnen ontfanghen. Van 't welcke breeder verhandelt wert by *Hippocrates* in't boeck van de Lucht, wateren, ende plaetſen, niet verre van't begin: ende by *Cardanus* ende *Septalius*, in haer uyt-leggingen.

De **Zee** ende **Moeraſſen** ontrent eenige plaetſen zijnde, maken aldaer mede een beſondere veranderingh in de Lucht.. Want uyt ſulcke vochtighe en waterachtige plaetſen werden veel vochtige dampen in-ghetrocken, de vvelcke haer onder de Lucht vermengen, ende de ſelve vochtigh maken: ende dat te meer, indien de Zee ofte de Moeras in 't Zuyden leyt, vvant de vvinden daer van daen vvaeyende, vermeerderen de vochtigheyt. Dan indien de Wateren in't Noorden gelegen zijn, ſoo ſal ſonder tvvijfel de kouvvigheydt door de Noorde vvinden vermeerderen. Maer ſoo de Moeras, ofte de Zee in 't Ooſten leyt, ende ſulcx niet verre, dat ſal ſtoffe van

over-

overvloedige vochtigheyt aen-brengen,ende de opgaende Son ſal lichtelick de vochtige dampen in de plaetſen daer ſy na toe komt, met haer ſlepen. Dan by aldien datter meer weghs is tuſſchen de Zee ende de plaetſen die in't Ooſten legghen, ſoo werden de dampen, die daer van op-komen, van de ſtralen der Sonne verhit ende verdrooght, ende brenghen een drooghte in de plaetſen, daerſe comen. Maer daer komt minder vochtigheydt van de Wateren, die in't Weſten gelegen zijn. Want de dampen, die daer uyt waeſſemen, vverden van de onder-gaende Son wech ghevoert; ten ware de ſtercke vvinden het contrarie deden. Dit is even-wel inſonderheyt te verſtaen van effen, ende veltachtighe Landen. Want indiender oock berghen zijn, ſoo en connen de ſelve niet weynigh de gematigheyt, daer wy af geſeyt hebben, des Luchts van de Zee ofte andere wateren voort-komende vermeerderen ofte verminderen. Want indiē het Lant van voren de Zee, ofte ander water heeft, ende van achteren berghen: ſoo verminderen ſy de qualiteyt ofte hoedanigheyt van de Lucht, die door de by-leggende vvateren aengecomen is, door dien datſe beletten ende verhinderen, dat de dampen ende vvinden, die uyt de Zee ofte vvaterachtighe plaetſen vvaeyen, niet voort en konnen gaen, maer aldaer gelijck als met een muer tegen gehouden vverden, ende alſoo verſamelende, ende vermeerderende, haer krachten meerder uytſpreyen. By exempel, indien een Poel, Zee ofte Moeras in 't Zuyden van eenighe Stadt ofte Lant gelegē vvare: ende dat de ſelvige van achteren, ofte uyt het Noorden met berghen beſedt vvas, ſoo ſoude den Zuyden vvint in ſulcken ghele-

gentheyt, als besloten zynde veel grooter hitte ende vochtigheyt verwecken, als in een opẽ eñ vlack velt, daer hy voort-loopen mocht. Soo oock indien in 't Oosten ofte Westen een Moeras ofte de Zee het Lant bepaelde, ende 't selve van achteren met bergen beçingelt vvas: soo souden de vvinden hare gematighedẽ veel krachtiger in-stortẽ, als in een vlack velt.

Alsoo gaet het oock met de **Mijnen.** Want de stinckende dampen die daer gemeenlick op-geworpen worden, mengen haer onder de Lucht, eñ werden door de Windẽ in de naburige plaetsen ghedrevẽ; daer toe niet weynigh en helpt, de gelegentheyt, gelijck geseyt is, van de Bergen. Maer de Spelonc-ken, eñ hollẽ der aerdẽ, fenijnige dampen van haer ghevende, connen de Lucht aldermeest bederven. Daer van hebben wy hier een notabel exempel aengevvesen, dat ontrent Napels in Italien een plaets is, die soo vergiftige dampen op-geeft, dat alle dieren, die daer vvat over blijven staẽ, op staende voet doot blijvẽ, ten zy datse terstont in een stil-staende poel daer ontrent, *Lago d' Agnano* ghenaemt, gheworpen werden. *Leander Albertus* die de plaetsen van Italien in de Italiaensche sprake seer vvel beschreven heeft, geeft hier van goede redenen. Ick geloove, seyt hy, dat de dieren hier aldus stervẽ, om de stinckende eñ fenijnighe dampen, die ghestadigh op-trecken van onderen uyt de aerde, daer Mijnen zyn van swavel, aluyn, ende dierghelijcke: de vvelcke daerom te schadelicker zyn, om datse op een kleyne plaetse, ende daerom dicht by malkanderẽ gedrongẽ zynde, op-comen. Waerom sy soo veel te meer den adem sluyten, ende de dieren doen sticken. Maer datse

daer

daer na in dat vvater geworpen zijnde, wederom becomen, meent hy, misschien te geschieden, om dat de levende geesten door den fenijnigen damp beslooten zijnde, blijven gelijck als slapende: ende dat daer na door de kou van 't vvater sy terstont becomen, maer soo men daer vvat te langh mede vertoeft, dat dan de levende geesten gansch onderdruckt werden, ende den eeuwigen slaep volght, sonder van het water eenige baet te krijgen. Niet verre van die plaetse is noch een ander lack ofte stil-staende vvater, eertijts *Avernus*, eñ nu *Lago d'Averno* genaemt, om dat het door syn stinckende dampen alle de vogelen, die daer over vlogen, neder dede doot vallen. Hier van spreeckt de Poëet *Virgilius* in syn seste Boeck, daer *Æneas* ende *Sibylla* na de hel gingen, vvaer van alhier de mont by alle oude Schrijvers gestelt vvert:

Wat vogel oyt bestont op desen poel te sweven,
Die viel in haesten neer, en liet terstont het leven;
Soo grousaem vvas de stanck die uyt het vvater quam,
Dat gansch het Griecken-lant hem voor dē afgront nam.

Maer de keyser *Augustus* heeft de bosschē, die daer rontom stonden, uyt doen roeyen, ende alsoo al den stanck ende ongesontheyt van het vvater vvech-genomen, ghelijck ick ghesien hebbe dat het noch op dese tijdt is. Want dichte bosschen beletten dat het schijnen van de Son ofte Mane daer ontrent niet en kan komen, ende oock dat de Lucht niet beweeght kan vverden, het vvelck nootsakelick verdervinghe ende stanck moet verwecken.

Van de Vier getijden des Iaers, ende wat veranderingh ſy in de Lucht, ende ons Lichaem maken.

Het II. Capittel.

HEt Iaer vvert af-gedeelt in vier-der-ley getÿden,
Die om des vverelts-kloot met raſſe paerden rÿden:
Gebruyckt nae rechten eyſch u jaren, ſoete jeught,
Geen deel is ſonder leet, geen deel is ſonder vreught,
Geen deel is ſonder vrucht, geen deel is ſonder ſchade,
Ghy, dient u van den tÿt, eer dat het is te ſpade,
Let met hoe raſſen ſpoet u leven henen glÿt,
Ghy ſult noyt vveder zÿn dat ghy op heden zÿt.

Ianuarius **Lou-maent.**

Het Iaer is vveder nieu, maer met de nieuwe jaren
Verout ons kranck geſtel, dat vvy daer henen varen;
Maer't is een kleyn verlies al rimpelt ons het vel,
Als maer de geeſt vernieut ſoo gaen de ſaken vvel.

Februarius **Sprockel.**

Al komt de gulde ſon eens kÿcken door de ſpleten,
Noch heeft de ſtrenge vorſt haer koude niet vergeten;
Ghy, blÿft noch in de koy, dat acht ick alderbeſt,
'T is dwaeſheyt al te ras te vliegen uyt den neſt.

Martius **Lente-maent.**

De Meert, hoe-vvel onweert, komt in het velt getreden,
De Meert ſteeckt met den ſteert, en treft de ſwacke leden:

De

De Meert brenght aen het licht dat in het duyſter lagh;
Ghy, maeckt dat u de Meert geen hinder doen en magh.

Aprilis **Gras-maent.**

Ick ben der maenden maeght, een moeder van de bloemen,
Wat kan de nieuwe moſt, vvat kan het koren roemen?
Men prijſe vvat den Herfſt en vvat de Somer vvint,
Het groen, het eerſte groen is boven al bemint.

Mayus **Bloey-maent.**

Ick ben de ſoete Mey, een bruyloft van de dieren,
Het ſy die om het vvout of in het vvater ſwieren;
Wel paert, ô Jeughdigh heyr; en geeft u uyt den neſt,
Wat out is magh het doen, maer 't voegt de Jonckheyt beſt.

Iunius **Braeck-maent.**

De Lent is al te koel, de Somer plagh te branden,
De koors heerſt in den Herfſt, des vvinters klipper-tanden,
Ick ben de middel-maet niet heet of niet te kout;
Hy doet een edel dingh die maet en regel hout.

Iulius **Hoy-maent.**

Waerom hoor ick voor quaet mijn doen van yemant ſcheldẽ?
Al maey ick kruyt en bloem, vvat ſchaet het aen de velden?
Gelooft het, ſtaege jeught en heeft noyt menſch geluckt,
Al vvat op aerden vvaſt dient eens te zyn gepluckt.

Auguſtus **Oegſt-maent.**

Al vvert het bloem gewas van alle man gepreſen,
Haer bladt valt in het ſtof, mijn koren vvert geleſen,
Een yder is gepaſt oock met het dorre graen,
Maer is de roos verlept, ſoo vvilder niemant aen.

Sep-

September **Fruyt-maent.**

Komt snoepers, gragen hoop, ick brengh u nieuwe vruchten,
Maer eter niet te veel of ghy sult namaels suchten;
Dus soo ghy qualick vaert, het is u eygen schult,
Al vvie geen raet en volght die lijde met gedult.

October **Wijn-maent.**

Ick schenck het edel nat, het sap van soete druyven,
Dat druck en sware sorgh doet uyt den geest verschuyven:
Het leven is van 't broot, 't vvel-leven van den vvijn,
Ten dede mijn gewas, vvie souder vrolick zijn?

November **Slacht-maent.**

Hoe slacht men al het vee om ons te mogen laven!
De mont verslint het al, ons buycken vvorden graven:
'T is eerst voor ons gedoot, al vvat de keucken geeft,
En vraeghje noch waerom de mensch niet langh en leeft?

December **Winter-maent.**

Komt oeffent nu het lijf, de hit is wech-geweken,
Gaet bolt, of slaet den bal, geen mugh en sal u steken:
Laet sparen, dien het lust, ick teer gelijck een graef,
De Winter is een heer, de Somer maer een slaef.

DE Vier ghetyden van 't Iaer maken oock groote veranderingh in de Lucht, ende met eenen in ons Lichaem. Sy zijn van God in-ghestelt om alles by beurte om te doen gaen, om nieuwe dingẽ voort te brengen ende rijp te maken, ende hebben haren oorspronck uyt het draeyen van den Hemel ende Sterren, insonderheyt van Son ende Maen, ghelijck *Pla-*

Plato in *Timæo*, ende daer over *Chalcidius* bevvijſen. *Virgil. 1. Georg.*

——— Vos ô clariſſima mundi
Lumina, labentem cœlo quæ ducitis annum.

Het vvelck van Moſes oock beveſtight vvert in't eerſte capittel van het Boeck der Scheppinghe, met „ deſe vvoorden: Ende God ſprack: Daer worden „ Lichten aen het Firmament des Hemels eñ ſchey- „ den dagh ende nacht, ende ſyn teeckenen, tijden, „ [te weten, de vier jaer-getyden] dagen eñ jaren. Gelijck dan een Iaer gerekent vvert, als de Son met ſynen geſtadigen loop in de tijt van drie hondert vijf ende t'ſeſtigh dagen de twaelf teeckenen van den *Zodiacus* door-loopen heeft: ſoo vverden by de Sterre-kijckers die tvvaelf teeckenen met het Iaer in vieren gedeelt, ende elck Iaer-gety drie teeckenen toe-gevoeght. Soo dat by haer de Lenten zijn, als de Son in den Ram, Stier ende Tweelingh is (alſoo noemen ſy de teeckenen van den Circkel *Zodiacus*, door de vvelcke de Son ſynen loop heeft:) de Somer als hy gaet door de Creeft, Leeuw, ende Maeght: Den Herfſt, door de Schalen, Scorpioen, ende Pijl-ſchieter: de Winter door den Bock, Water, ende Viſſchen. Dit is de verdeelinge van de Sterre-kijckers, die elck Iaer-getyde even groot rekenen. Maer de Doctoré alſoſe niet alleé na den loop der Sonne, maer voornamelijck nae de ghematigheydt des Luchts deſe tijden af-meten, ſoo noemen ſy de Lenten, wanneer de gheſtalteniſſe des Luchts alder-ghetemperſt is: Somer, vvanneer de ſelve heet ende

droogh

droogh is: Herfst alsse kout ende droogh ofte liever ongestadigh is: Winter alsse vochtigh ende kout is. Welcke hoedanighden om vele redenen alsoo door malkanderen verdeelt zijn; als oock om dat de aerde des vvinters nat gemaeckt soude werden, in't voorjaer het zaet ontfanghen, in de somer rijp maken, in den herfst vruchten geven, ende gelijck *Boëthius* wel seydt *4. de Cons. Philos. 6.*

De Lente geeft ons rieckent kruyt,
De Somer brenght het koren uyt,
Den Herrefst doet de fruyten wassen,
De Winter maeckt ons volle plassen.

Nu wat een groote voorsienigheyt is het, dat om dat de Winter alleen met haer koude niet en soude doen vervriesen, ofte de Somer alleen met syn hitte verbranden, de middele gematigheyt van de Lenten ende Herfst tusschen beyde ghevoeght is, op dat de dinghen door de selfde voet-stappen onbeschadight wederom souden keeren! Maer alsoo de Landen in gematigheyt veel onder malkanderen verschelen, soo en stellen de Doctoren oock de ghetijden des Iaers, in alle Landen niet even gelijck.

In het eylant *Thasus*, daer onsen *Hippocrates* woonde, vverde de Winter bepaelt van den ondergangh van de sevẽ sterrẽ, ofte het beginsel van November tot dat in 't voor-jaer dagh ende nacht even langh vvaren: eñ van die tijt de Lenten tot den op-ganck van de seven sterren, dat is, ontrent den sevenden dagh van Mey: De Somer van den op-ganck van de seven sterrẽ tot den op-ganck van de sterre *Arcturus*

ge-

genaemt, het vvelck is ontrent het midden van September : Den Herfst van die tijt tot den ondergangh van de seven sterren. Ende nae dese rekeningh soo vverden de Winter toe-ghevoeght vier maenden eñ tien daghen; even-veel de Somer, de Lenten maer twee maenden ende eenige dagen : den Herfst naeulicx twee maenden. Ende in veel Noortsche Landen en beginnen de Lentẽ eñ de gematigheyt des Luchts, vvaer door wy niet en beven van koude, noch en sweeten van hitte, niet terstont met dat de dagen ende nachten in't voor-jaer even lanck zijn, maer een ruymen tijt daer nae: vvant wy dan noch dickwils sitteren van koude, ende nae het vier toe kruypen, ende de Somer en duert daer gheen vier heele maenden: noch den Herfst en begint niet van dẽ opgangh van *Arcturus:* noch de Winter en is inde vierde maent niet uyt. *Prosper Alpinus* een treffelick Doctor ende Professor te *Padua* in Italien, daer ick hem vveynigh voor syn overlijden heb hooren lesen, schrijft in het eerste boeck van de Medicijne der Egyptenaren op het sevende Capittel, dat in Egyptẽ, daer hy geweest hadde, de Lenten, ofte het ghematighste deel van het Iaer in de Maenden van Ianuarius ende Februarius ghesien vverden; dat de Somer aldaer begint in de Maert ende duert tot het laetste van Augustus: den Herfst September ende October : dat de Winter met November ende December uyt heeft.

Om nu in 't besonder van elck Iaer-ghety te spreken, sullen vvy beginnen van de **Lenten**/ die de ander in aen-ghenaemheyt te boven gaen; de welcke alsoose alle dingen uyt doen komen, ende gelijck als een nieu leven geven : soo hebben *Iosue*, ende andere

re onder de Ioden (Siet *Garzoni, nella Piazza universale, discorso 38.* eñ *Cal. Rhodig. 1. Ant. Lect. 9.*) gemeent dat het begin van de Werelt in de Lenten geweest is, het welck den Out-vader *Ambrosius* oock bevestight, ende de Poëet *Virgilius* mede aenroert. *2. Georg.*

Men hout het voor gewis dat als de diepe gronden
Des vverelts zijn geleyt, en eerst bevestight stonden,
De Lente doen begon. Het vvas de soete tijt
Die in de kruyden speelt, en op de bloemen rijt,
Die met een soeten reuck de menschen kan vermaken,
En noyt door harden vorst het velt en laet genaken.

Alsoo dan de Doctoren de vier tijden van het Iaer in elcke plaets bepalen nae de ghematigheyt van de Lucht, ende de veranderinghe van de selve in hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte: soo nemen sy de Lenten voor den tijt, die soo kout niet en is dat hy doet beven, noch soo heet dat hy doet sweeten: ende vverden van *Hippocrates* gheseyt werm ende vochtigh te vvesen. Ende al-hoe-wel *Galenus 1. de nat. human. t. 33.* ende *1. de Temper. 4.* ontkent dat de Lenten werm ende vochtigh zijn, om dat soodanighe gestaltenis ende gematigheyt niet alleẽ de gesontste niet en is, gelijck, na het oordeel van *Hippocrates*, de Lenten zijn, *3. Aphor. 9.* maer de ongesontste vã allen: eñ seyt dat sy heel ghematight zijn: soo ist even-wel sulcx, dat *Hippocrates* ende *Galenus* niet veel in dese sake en schijnen te verschelen. Want die werme ende vochtige gestaltenis is alleen ongesont, ende de bedervinge seer onderworpen, in de welcke de hitte eñ vochtigheyt seer uyt-muyten. Maer daer de hitte maer

mate-

matelick boven de koude is , ende de vochtigheyt boven de drooghte, dat is een gematigheyt niet sonder reden van de Oude gepresen, ende voor dẽ mensche , wiens leven in vvermte ende vochtigheyt bestaet, seer dienstigh, ende derhalven voor matigh te houden. Ende soodanige is meestendeel de gematigheyt van de Lenten. Want na dat in't voor-jaer de daghen ende nachten even langh zijn, soo begint nae de Wintersche kouw de vvermte te vermeerderen, ende is tusschen beyden van de hitte van de Somer, ende de koude van den Winter. Oock begint dan de vochtigheyt, die by de Winter vergadert vvas, vande vvermte verteert te werden; maer alsoo die vvermte noch niet groot en is, soo vvert de vochtigheyt soo vvel niet verteert, als in de Somer. Ondertusschen en wert by ons niet ontkent, dat, alsooder een veranderingh gheschiet van de grootste kouw ende vochtigheyt tot de grootste hitte ende drooghte, niet op eenige tijt van de Lenten die selve ghematigheden tot een vol-kómen middel-mate en souden konnen komen. Maer soodanighe matigheyt en kan naeulicx eenighe tijt dueren.

In de Lenten dan schijnt Lucht ende alles wat uyt de aerde spruyt, ons vriendelick aen te lacchen: want gelijck de Poëet *Ovidius* seyt *1. Fast.*

Dan komter als een jeught in alle dingen sÿgen,
Men siet van stonden aen den vvÿngaert botten krÿgen,
Men siet dat alle zaet, dat yder vvortel spruyt,
De boomen geven loof, de velden edel kruyt.
De Lucht is in vermaeck, de soete vogels singen,
Het vee speelt in het groen, de vvilde dieren springen,

De swaluw' tijt te wverck en bout haer leemen nest,
Die sy ontrent een balck of aen den gevel vest.
De bloemen geven reuck, en doen het oogh verblijden,
Soo datter niet en is als lust aen allen zijden.

Dan beginnen de Lichamen die in de Winter door de koude by een getrocken waren, allencxkens haer te ontsetten, het bloet wert vermeerdert, de gheesten verquickt, ende na het Wintersche ijs ende kou alles verheught. Waeromme de Lenten gehouden vverden voor het gesontste van de tijden des jaers. Ende al ist, dat dickwils in de Lenten vele sieckten op-komen, soo en zijn daer even-vvel de Lenten by haer selven geen oorsaeck van. Want de Lenten en maken van vvegẽ haer eygen nature geen nieuwigheyt, ende als sy een lichaem vol goede vochtighedẽ krijgen, dan behouden sy 't in dien goeden staet: maer de quade vochtigheden beginnen in de Lenten ghelijck als te smelten, ende werden van de binnenste deelen des Lichaems na buyten toe gedreven. Waerom *Galenus* de Lenten seer vvel met de oeffeninge vergeleken heeft; de vvelcke oock ghesont is, alsse in een suyver Lichaem geschiet, maer in een Lichaem vol quade vochtigheden isse oorsaeck van sieckten.

De **Somer** is heet ende droogh, om dat de stralen van de Sonne recht op onsen top neder-vallen, ende om dat de Sonne dan langer boven onsen *Horizont* blijft. In dese tijts des jaers vverden de Lichamen heeter ende drooger, yelder, losser, masser ende swacker, de humeuren vverden verdunt ende ontsteken, ende veel Galachtighe ende scherpe vochtigheyt vergadert.

Den

Den **Herfst** is na de leere van *Hippocrates* droogh van de Somersche Lucht: volgens *Galenus* ongematight in gematigheden. Want 's morghens ende 's avonts ist dan kout, ontrent de middagh vvarm, ende de gestaltenis van den Herfst is ghemenght uyt hitte ende kou, ende op verscheyde uren heeft de hitte de overhant, ende op verscheyde de kou, ende en vallen niet gebroken tot malkanderen, gelijck in de ghematigheyt van de Lenten. Om vvelcke onghelijckheyt van Lucht, is den Herfst alder-meest de sieckten onderworpen: ende op dese tijt des jaers vvert het bloet vermindert, ende de melancholie ofte swarte galle neemt de overhant, de Lichamen vverden in een gedrongē, ende de sweet-gaten gesloten. *Horat. 2. Sat. 6.*

Wanneer den natten Herresst koomt,
Dan ist dat yder sieckten schroomt;
Want als de vvint het velt ontbloot,
Dat is een oegst-maent voor de doot.

De **Winter** is kout ende vochtigh. Want de Son verre van onsen top zijnde, schiet van dwers haer stralen, ende blijft niet langhe boven onsen *Horizont*. Waerom dat het dan kouder is, als op eenige ander tijt van't jaer, om dat vā de minder vvermte de overtollige vochtigheden niet en konnen verdreven werden, soo vermeerdert de sluymerigheyt, ende het Lichaem vvert met sinckingen gequelt.

Het ghene dus verre van de ghematigheyt van de tijden des Iaers gheseyt is, moet verstaen vverden, alsse haer natuerlicke gestaltenis behouden, ghelijck ons *Hippocrates* seer wel in syn kort-bondige spreuckē

gheleert heeft. Want het ghebeurt dickwils dat de Iaer-getijden haer selven ongheliјck zijn, de Somer gelijck de Lenten, (*3. Aph. 6.*) de Winter droogh eñ Noordelick, de Lenten nat ende Zuydelick, (*3. Aph. 11.*) ofte de Winter Zuydelick, reghenachtigh ende werm, de Lentẽ droogh en Noordelick (*3. Aph. 12.*) De Somer droogh en Noordelick den Herfst regenachtigh ende Zuydelick, (*3. Aph. 13.*) Ende dan komender oock verscheyde sieckten, nae de verscheydenheyt van de Iaer-getijden, de vvelcke van *Hippocrates* op de ghemelte plaetschen, ende uyt hem van *Aristoteles* in syn *Problematis* aen-gewesen vverden.

Van de VVinden, ende de veranderingh diese in de Lucht, ende ons Lichaem maken.

Het III. Capittel.

MAer hier dient van den Wint al mede vvat geschreven,
Nadien hy veel vermach ontrent des menschen leven,
Die blasers (schoon haer stof is van gelijcken aert
Als uyt den eygen damp en eenen geest gebaert)
Verkrijgen haren naem, en staegh een ander vvesen,
Na dat de plaetsen zijn vvaer uyt die zijn geresen.
In vier staet haer getal, daer ons door vvert beduyt
Het Oosten, en het West, het Noorden, en het Zuyt,
Niet datter maer alleen zijn vier-der-hande vvinden,
Neen, die ter zee verkeert die kander dertigh vinden,

En

En twee noch boven dat ; en soo men verder gaet
Men vint het vluchtigh rot ontelbaer inder daet .
Al vvaer dat vvasem is, of snelle dampen rijsen ,
Daer is een nieuwen vvint de menschen aen te vvijsen,
Maer vier gelijcke-wel dat is haer gront-getal ,
Hoe veel daer heden is, of namaels vvesen sal.
Maer let hier naerder op , ghy vinter in beschreven
De stonden van den mensch , de deelen van het leven,
Neemt acht op yder vvint, en vvatter is ontrent ,
De loop van onsen tijt die stater in geprent .
Hy die van Oosten komt kan ons de leught beduyden ,
Die van het Westen rijst , den aert van rijpe kruyden ,
Neemt voor den Ouderdom die uyt het Zuyden blaest ,
Maer voor de koude doot die in het Noorden raest .
Haer kracht is menighfout. Sy konnen regen maken ,
Sy konnen vvederom een langen regen staken :
Sy doen de boomen goet , en oock het jeudigh kruyt ,
Sy jagen slim vergif en quade dampen uyt ,
Sy konnen aen den mensch (als sy daer henen sweven)
Sy konnen aen het vee een nieuwen adem geven ,
Al vvatter nae verderf of na verrottingh helt
Dat vvort door haer behulp in beter aert gestelt.
Maer vvilt ghy desen gront vvat naerder onderleggen ,
Soo leest dat onse vrient hier op best aet te seggen ,
Mijn pen die sluyt haer op, vermits sy is beducht
Dat haer den snelle vvint mocht blasen in de lucht .

DE Winden zijn vvel de voornaemste oorsaken die de Lucht veranderen, ende dien volghende oock onse Lichamen. Ende 't is seer noodigh dat vvy niet alleen en letten vvat vvinden datter waeyē, als vvy ons in de Lucht begheven, maer oock in 't bou-

bouwen van huysen, het stellẽ van deuren ende vensters, ende alle uyt-sicht, in de vvelcke de vvinden connen vvaeyen, om met haer goede Lucht ons te ververschẽ, ende met swaren reuck ende ongesonde dampen ons niet te beschadigen. Het vvelck als *Hippocrates* in de Pest, die gheheel Asien ende Griecken-lant door-loopende, seer veel volcx om hals bracht, waer nam ende in't vverck stelde: bewaerde menigh duysent Menschen van de selfde. *Marcus Varro* mede, als hy te *Corcyren* was, ende dat over al de huysen vol siecken laghen, in-latende door nieuwe vensters den Noort-oosten vvindt, ende sluytende die op 't Zuyden stondẽ, ende veranderende de deure, bracht syn volck ende huysgesin gesont t'huys. Soo is het hier te Lant ontrent de Zee, om datter veel steden op het Zuyden, ende Zuyt-vvest leggen, ende dat sulcke vvinden hier uyt Zee op ons Landt vvaeyen, soo gaen de menschen de meeste tijt van 't jaer sieck, ende zijn de sinckingen seer onder-vvorpen. Waer toe mede behoort, 't gene *Vitruvius* seydt in 't vijfde Capittel van het eerste Boeck; In 't Eylant *Lesbos* is ,, eẽ stadt *Mytilene* treffelick gebout, maer niet voor-,, sichtigh ghestelt, in vvelcke stadt alsser de Zuyden ,, vvint vvaeyt, soo is 't volck sieck; (vvant die wint ,, veroorsaeckt bedervinge) alsser de Noort-westen, ,, dan hoest het; als den Noorden ende Noort-oo-,, sten, dan vvert het vvederom ghesont. Waer uyt merckelicken blijckt, dat de ongestadighe vvinden het Lichaem ongesont makẽ, ende vele sieckten toebrengen: ende indien men alsulcke kan vlieden ofte uyt-sluyten, dat men minder van sieckten ghequelt sal vverden: ende als men by ongeluck met eenighe

beladen is, den toe-gangh van quade vvinden gesloten zijnde, soo sullense lichtelicker stillen eñ genesen. Soo dat niet sonder reden *Hippocrates* belast een Medicijn goede kennisse te hebben van de Winden, om vvel te verstaen de nature ende den aert van d'algemeene sieckten, van de gesontheyt ofte ongesontheyt van de Landen, van de verscheydenheyt van de Iaer-getyden, uyt welcke veranderinge, ende het vvaeyen van verscheyde Winden, verscheyde sieckten ontstaen. Want alsoose veel veranderingh in de Lucht maken, ende het Lichaem verscheydelick veranderen in hitte, coude, vochtigheyt ende drooghte: dickvvils oock eenighe quade ende vuyle dampen uyt naburige ofte ver-gelegen plaetsen mede-brenghen, soo is seer nootsakelick dat vvy letten op de natuer van elcken vvint, ende van wat oirt dat hy vvaeyt.

De Philosooph *Aristoteles* seydt de Wint niet anders te vvesen als een hoop drooghe dampen uyt de aerde rijsende, ende rontom de aerde svvevende. *Plutarchus* volgens de opinie van *Anaximander* meent dat hy is een vloeyende Lucht, vviens fijnste ende vochtighste deelen van de Son beweeght, ende ghesmolten zyn. Soo stelt oock *Seneca* de vvint niet anders te zyn, als Lucht die nae een zyde drijft. De oorsake van de Winden houden *Arist.* ende *Seneca* alleen te wesen wasem ende dampen van het vvater ende d' aerde, de welcke in de Lucht op-treckende, ende ten lesten verdunnende, ruymer plaetse haer selven maken. Al vvat de rivieren, ende andere wateren, ende open velden waessems door kracht van de Son op-geven ('t vvelck veel ende gestadigh

S 5 is)

is) dat verdickt hem alle des nachts, ende tusschen de bergen besloten zynde, wert het in een Landt eñ plaetsche vergadert. Als die waessem daer soo vol ghepropt is, datse gheen plaets ghenoegh langer en heeft, vvert uyt-geperst, ende breeckt dan met gevvelt d' een ofte d' ander kant uyt, welck uyt-breké de Wint is: de vvelcke hem daer nae toe begheeft, daer hy best uyt kan, ende al-vvaer de plaetse de meeste openheyt heeft om de by-een vergaderde dampen te ontfangen.

De Ouden om datter vier quartieren ende bepalinghen in den Hemel zyn, hebben oock vier Winden gestelt: gelijck van de Poëet *Ovidius* beschreven is *1. Metam.*

Den Oosten vvint die vvoont daer hem de son ontdeckt,
En met een rose-kleet syn peerden over-treckt;
Maer daer haer gulde koets in 't vvater plagh te dalen,
Daer heeft den Westen vvint geset syn vaste palen;
De Noortsche stoker raest en heeft syn plaets gestelt
Daer't ÿs en dicke snee schier noyt tot vvater smelt:
Maer 't rack dat regel-recht hier over is gelegen,
Gevoelt een dicke mist, of schier een stagen regen.

Soo heeft oock de selfde, als mede haren aert seer aerdigh aen-ghewesen d' Heere van *Bartas* op den tvveeden-dagh van de tweede weeck, vviens versen uyt het François in Nederlandts na-ghevolght zyn in 't begin van het jegenwoordigh Capittel.

Dese vier Winden dan hebben haren oorspronck van vier hoecken van de Werelt, *Oost*, *West*, *Zuyt*, ende *Noort*, waer van sy oock haren naem trecken,

en-

ende veranderen elck na ſyn geſtaltenis verſcheydelick de Lucht met regen, nevel, vvolcken, onvveder, klaer weder, vochtigheyt, drooghte, wermte ende koude: vvaer van wy alle daegh ſien ende ghevoelen dat onſe Lichamen mede anders gheſtelt zijn eñ comẽ te veranderen. Deſe vier deelen des hemels vvorden vvederom van de Sterre-kijckers verdeelt, eñ ſy doẽ by elck van die vier principale windẽ noch tvvee andere, ende maken ſoo twaelf Winden. Eñ onſe Schippers die nu de geheele werelt door reyſẽ, hebbẽ den hemel noch kleynder geſpliſt, ende tweeen-dertigh Windẽ geſtelt, dieſe oock op haer Compas doen teyckenẽ. Maer voor ons, die geen reys na Ooſt-Indien voor en hebben, ſtaet niet ſoo veel te letten op het getal, als op den aert eñ krachtẽ van de Winden. Want een yeghelick, die volghens het voor-ſchrift van *Hippocrates*, voor ſyn Gheſontheyt goede ſorge wil dragen, die moet letten, wat Windẽ dat in d'een ofte d'ander tijt gewent zijn te waeyen, ende of ſy werm, kout, zoel, vochtigh, droogh, ofte anders geſtelt zijn. Want niet alleen de Lichamẽ, maer oock ons Gemoet lijdt veranderingh, na de gelegentheyt van vveder ende wint; ſoo dat oock de geſonde anders geſtelt zyn als de Lucht droevigh ende ontſtelt is, ende als het ſchoon ende droogh weder is, anders als het uyt het Weſten, anders als het uyt het Zuyden vvaeyt, *Virgilius 1. Georg.* Alſoo dat niet alleen de Lichamen radder zijn, maer het Gemoet luſtigher ende vrolicker als een klaer ende heldere Lucht met een ſacht vvindeken door-blaſen wert. Wy ſullen dan den aert eñ kracht van elcken Wint in 't byſonder aenvvijſen.

Den Oosten Wint is meestendeel gesont, verheught het gemoet: is 's morgens vroegh vvat koel, 's middaghs ende als de Son na het Zuyden gaet wat zoel: maer midden in de Somer als de Son steeckt, dan verhit hy, ende ontsteeckt de gal, vvaer uyt de brandende Koortschen voort comen: dan des Winters is hy wat sachter, ende niet soo scherp ende straf als de Noorde vvint. Hy komt een groot eynde vveeghs uyt het Oostē, het vvelck als hy door waeyt op het heetste van dē dagh, eñ het jaer, soo neemt hy onderwege veel drooge eñ heete dampen mede: dewelcke hem groote hitte mede deelē. Van gelijcken oorspronck ende natuer is by-na den **Oost-Zuyt-Ooste Wint/** behalven dat gelijck hy aen de slincker zijde wat na het Zuyden daelt, oock van het Zuyden een vveynigh deelachtigh vvert. Hy is in de Somersche maenden heel heet, ende vervveckt heete Koortschē; ende maeckt dickwils hier te Lande, alsser een alghemeene Sieckte in svvangh gaet gelijck gemeenlick beurt als hy vvaeyt, bloet-svveren, puysten, quade ende besmettelicke gesvvellen in de liessen, ende onder de oxelen, ende quade vierigheyt ende vlacxkens over de huyt: Want alsoo hy een zoele vvermte heeft, door eenige vochtighe vermenginge uyt het Zuyden, soo geeft hy eenighe oorsaeck in 't bloet van ontstekinge ende bedervinge. Maer in de Wintersche maenden brenght hy een scherpe kou aen, vvaer op veel snee plagh te volgen, ende soo scherpen rijp, dat de ghene die over de straet gaen, ghenoegh te doen hebben om neus, ooren, oogen, ende aensicht daer voor te bewaren. De naeste plaetse nae het Zuyden beslaet den **Zupt-**

Oo-

Oosten/ die Somers meeſtendeel klaer is, al iſt dat hy ſomtijts niet alleen de Lucht, maer oock ons Gemoet met wolcken verduyſtert: vvant dewijl hy altemet ongeſtuymigh is, ſoo maeckt hy vvel ſwaermoedigheyt, maer die lichtelick vergaet; alſoo hy ſoo ſcherp ofte ſtraf niet en is als vvel andere.

Onder de Winden, die de Lichamen der menſchen tegen, ende de geſontheyt ſchadelick zyn, is de **Zuyde Wint**/ van naturen ende krachtẽ werm ende vochtigh. Want als hy waeyt wert het aertrijck met reghen beſtort, ende ſeer vervochtight, vvaer door de humeuren des lichaems lichtelick bederven. Hy verweckt oock catarrhen, ende ſinckingen, waer uyt heesheyt, hoeſt, ſuyſelingh, popelſy, gicht, ende andere ſieckte ontſtaen. Men ſiet oock dickvvils, als hy langh achter een vvaeyt, dat de Vrouwen miſdragen, ende een grooten vloet krijgen. Want alſoo de ſteunſels van de vrucht door de vochtigheyt verſlappen, ende de Lijf-moeder oock door de ſelve gladt ende allencxkens open vvert: ſoo en kan het naeulicx gheſchieden, dat de nature voldraeght, eñ tegenhout, inſonderheyt als nae een groote drooghte nat weder comt: het welck gelijck het voor drooghe ende galachtighe Lichamen niet onbequaem en is, ſoo is het ſeer ſchadelick voor de vochtighe ende phlegmatijcke, te vveten kinderen ende Vrouwen, ende die op moeraſſige ende vochtige plaetſen vvoonen. Ende dit en gheſchiet niet alleen in onſe Lichamen: maer ons Gemoet is mede, als de Zuyde vvint waeyt, traegh, loom, ſlaperigh, ende heel onluſtigh. Welcke kracht vvy oock aen andere dingen dagelicx ſien. In huys is alles vochtigh, dekens, la-

lakens, kaerten, papier; de mueren van veel huysen druypen; het water is allesins onklaer. Daer alles, als de Noorde wint vvaeyt, suyver, klaer, ende glinsterende is, soo dat men in 't vvater tot de gront toe sien kan. Het selfde gheschiet in 't bloet ende de humeuren, vvelckers onsuyverheyt met den Zuyden vvint haer op-vverpt, ende een donckerheyt in de sinnen veroorsaeckt: maer blijft onder met den Oosten ofte Westen, ofte ander sachte vvinden. Hierom ist, dat men verheught ende vrolick van herten is, als de Son door een helder vveder blinckt: ende dat men benaeut van herten, ende svvaermoedigh is, vvanneer het rou ende duyster vveder is, ende ongestuymige vvinden vvaeyen. Alsoo dat als het sal regenen, ende dat de vvint Zuyden, ofte Zuyt-West is, soo stincken de secreten, goten, grachten, ende ander plaetschen daer vuylnis ende onreynigheyt door-loopt, ende dan bederven de eetbare vvaren, soo datse soo langh niet bevvaert en connen vverdē. De Winden van ter zyden ofte tusschen beyden, die vvat van het Zuyden afgaen, ende een vveynigh na het Westen vvijcken, hebben de selve kracht, als den Zuyden, ende Zuyt-Westen, vvaer onder is, den **Zuyt-Zuyt-Westen**, het vvelck een ongestuymen ende vochtigē vvint is, beyde het Lichaem, ende 't ghemoet schadelick: Want dat hebben de vvrevelige ende ongestuyme winden, dat sy de humeuren in 't onderste van 't in-ghevvant, gelijck de pomp in de Schepen, om-roeren: door welckers dampen de sinnen seer ontstelt, ende het ghemoet ontroert eñ ontrust vvert. Het is hier te Lande seer ghemeen dat sommighe die niet wel by haer sinnen

en

en zyn, drie dagen eer men eenigh onweer ofte wint gevvaer wert, seer malen ende ralen; vvaer van men dan ghemeenlick seyt, Het sal vvaeyen. Ende in teghendeel, als het schoon vveder ende stil is, soo siet men dat de gecken dan oock bedaren, ende haer stil houdē. Nu onder de voorseyde winden, en isser geen heviger, als den **Zuyt-Westen:** vvant hy in de Somersche maenden donder ende blicxem voortbrenght, ende groot onweer vervveckt, maer en duert even-wel somers soo langh niet als 's vvinters: want gelijck hy subijt op-dondert, soo is syn raesen ooc haest gedaē. Maer dē **West-Zuyt-Westē** gaet hem noch te boven, eñ duert meest het geheele Iaer deur, dan midden in de Somer is hy wat sachter.

De Weste Winden zijn soo vochtigh niet als de Zuyden, maer vochtiger als de Ooste, dewijlse komen over een groote lenghte van de Zee, ende dat de dalende Son soo veel niet en drooght als de opgaende ofte middagh Son. Dese zyn in 't beginsel van de Lenten sacht, lieffelick, aen-genaem; vvant door de ghematighde wermte der Sonne vervvermt zynde, brengen bloemen ende kruyden voort, maken alles vvederom leven, soo datse oock het bloet ende de humeuren, die 's vvinters gelijck als gedoken waren, vervvecken; ende verstroeyende de vvolcken van 't gemoet, 'tselve verquicken ende verheugen. Even-vvel alst nae de Winter gaet, zijn de Weste vvinden dapper onstuymigh, ende beroeren het lant ende de zee met een groot onweder: ende zyn oock soo schadelick om koude sieckten te vervvecken, als de Zuyde. Nu de Winden die tusschen de Westé ende de Noorden zijn, werden drie gestelt West-

West-Noort-West/ Noort-West/ Noort-Noort-West/ alle stercke vvinden ende die de baren van de zee soo om-roeren, datse de dijckẽ dickwils doen in-breken, ende ons Lichaem oock veel sieckten toe-brengen. Want in de Lenten ende Herfst, ende insonderheyt in de Maert, makense pijn in senuvven ende gevrichten, beven, schudden, ende treckinghe in de leden, soo dat de ghene die sulcx onderhavigh zyn, vveer-wijs vverden, ende het onweder vveten te voor-seggen.

By dese is naest de Noorde Wint/ kout eñ droog van aert, als comende van plaetsen die met ijs ende snee bedeckt zijn, ende die met gheen Son beschenen en vverden, meestendeel klaer, hoe-wel somtijts vvat reghenachtigh, hy versacht de vvoestheyt van den Noort-Westen, eñ West-Noort-Westen: want als sy langh genoegh ghebaert hebben, ende by na moede zyn, dan houdense met een Noorden vvint op, soo dat het vveder dan stilt, hoe-wel dat hy oock 's winters somtijts onghestuymigh genoegh is, ende dapper vvaeyt, vvaer door hy oock sinckinghen vervveckt, maer heel op een ander manier als den Zuyden vvint. Want door desen, smelten de humeuren ende vallen van selfs uyt het hooft. Maer de Noorde vvint perst de vochtigheyt uyt, gelijck men uyt een spongie het water druckt. Ende op vvat tijt van 't jaer dat de Noorde vvint waeyt, soo verkout hy de Lichamen, treckt de openingen toe, suyvert de Lucht, eñ de natuerlicke wermte na binnen dringende helpt de verteringe. Ende daer de Zuyde vvinden de gestaltenis van 't Lichaem los makende, ende de leden verslappende, de menschen

leu,

leu, traegh, ſlaperigh, ende onbequaem tot eenigh werck ofte oeffeningh maken: daer ſtellen de Noorde vvinden de Lichamen vaſt, ſterck, luſtigh ende tot alles bequamer, voornamelijck in de ghene die wat vochtigh van naturen zyn. Want in ſoodanige vverden alle werckinghen dan beter uyt-ghevoert, ende alles gaet geſonder toe, ghelijck oock de vochtige Lucht beſt is voor de gene, die droogh ende dor zijn, want dan beven ſy minder van kou, ende werden minder van de hitte verbrant.

Dewijl dan deſe twee vvinden Zuyden eñ Noorden, eñ de gene die de ſelfde na by comen, by na in geheel Europa met jaerlijckſche gebeurte vvaeyen, (vvant als den eenen op hout dan begint den anderen, ende al iſt dat de andere mede haer beurt hebben, ſoo en dueren ſy even-vvel maer eenen korten tijt) ſoo moeten wy op deſe twee meeſt acht nemen, niet alleen in de bevvaringe der Geſontheyt, maer oock als wy ons op reys willen begeven. Want de ervarentheyt leert, dat den **Noort-Ooſten wint** die 's nachts begint te vvaeyen, geen drie dagen ſoo en blijft ſtaen: het welck *Homerus*, na de getuygenis van *Ariſtoteles, 26. Probl. 9.* oock aen-gevveſen heeft in ſyn dvvalingen van *Vlyſſes.* Den **Noort-Ooſten** is de middelſte tuſſchen Ooſten ende Noorden, vvat meer nae het Noorden is den **Noort-Noort-Ooſten**; eñ meer na het Ooſten den **Ooſt-Noort-Ooſten.** Deſen en is ſoo onſtuymigh niet, als den Noort-Ooſten: noch ſoo ſpits kout niet, om dat hy de Son nader is.

Behalven deſe ghemeene Winden, zynder noch eenige Landen eygen ende beſondere Winden, die

T niet

niet verre van daer haren oorſpronck en hebben, ende en vvaeyen daerom oock niet buyten die palen Deſe doen den aert ende nature van de voornaemſte winden veranderen.

Veel ende ſterck in de wint te loopen, vermoeyt het Lichaem niet anders als een ſtercke oeffeningh. Een ſtille Lucht ende die met geen winden bevveegt en wert, al ſchijntſe ſacht ende lieffelick te zijn, indienſe even-vvel niet gins ende vveder beroert en vvert, comt mede gelijck ſtil-ſtaende vvater te bederven. De Philoſooph *Plato* ſchrijft in 't vijfde Boeck van de Wetten, dat door het veel vvaeyen vā verſcheyde Winden, de Menſchen ſtout ende korſel vverden: vvaer uyt af te nemen is, dat niet alleen het Lichaem, maer oock het Gemoet door de vvinden verandert.

LVCANVS lib. 1.

Vnde venit Titan, & nox ubi ſidera condit;
Quáque die medius, flagrantibus æſtuat horis;
Et quà brumæ rigens, ac neſcia vere remitti,
Aſtringit Scythicum glaciali frigore Pontum.

Van

Van het onderſcheyt der Plaetſchen ende Landen, ende welcke de gheſontſte zijn.

Het IV. Capittel.

Soo ghy miſſchien een huys voor u begeert te bouvven,
Soo let vvel op de plaets, of 't mocht u vvel berouvven;
Want die een quaet gevveſt tot ſyne vvoningh kieſt,
'T is ſeker dat hy veel van ſynen luſt verlieſt.
Indien ghy neder-ſlaet ontrent onguere poelen,
Ghy ſult als metter hant het ongemack gevoelen;
En ſoo ghy neemt verblijf ontrent een ſiltigh ſtrant,
Het ſal u ſchade doen, ſoo haeſt de ſonne brant.
Die in een vochtigh dal ſyn vvoonplaets heeft genomen,
Hem ſullen voor gevvis veel ſieckten over-komen;
Maer die op hooge ſtal haer tenten neder-ſlaen,
Die zynder in't gemeen al vry vvat beter aen.
Maer op dit ganſch beleyt is vry al meer te ſeggen,
Ghy dient hier met verſtant u ſaken aen te leggen;
Doch voor een korte les, ſiet datje neder-ſlaet
Daer Vocht en daer het Droogh is in gelijcke maet.

WT het gene in de voor-gaende Capittelen verklaert is, en iſt niet ſwaerlick af te nemen, wat plaets ofte Landt voor ons lichaem bequaemſt ende geſontſt is: namelick in 't welck de gheſtaltenis des Luchts ſoodanigh is, dat de vochtigheyt eñ drooghte by-nae gematight zy, maer een vveynigh nae de vvermte trecke, ende de vvelcke (ſoo ſpreeckt *Iuſti-*

nus, van Egypten in't tvveede Boeck van syn Historie) noch door groote hitte ons Lichamen verbranden ofte verdrooghen, ofte door groote koude kan doen verstijven; maer matelick onse vvermte onderhout ende verquickt, eñ de beste stoffe gheeft tot onderhout van de levendighe gheesten; ende de gestaltenis onses Lichaems met geen uyt-muytende hoedanigheden en verandert. Daer de Lenten ghematight zyn. De Somersche hitte bequaem, om de vruchten rijp te maken. De Winter wel kout: maer die nochtans door te fellen koude onse Lichamen niet en beschadige. Al vvaer de Lucht alsoo ghestelt is, daer is voorseker het Lant vruchtbaer, ende daer vint men van alles in overvloet, eñ daer zyn de Luyden van bequame gedaente ende fatsoen, blosent van aenghesicht, niet te vvilt ofte te loom van manieren, geestigh ende bequaem tot alle konsten, ende leven derhalven aldaer door de banck lange, ende in voorspoedige ghesontheyt. Soo dat een yegelick die syn gesontheyt ende levẽ lief heeft, vvel mach letten op vvat plaetsche hy hem nederslaet. Waer op siende *Aristoteles* seyt (*5. Politic. 11.*) dat men in het bouvven van een Stadt, voor al behoort te sien, op de ghesontheyt van de plaetsche. Want dat men insonderheyt moet sorge dragẽ voor de ghesontheyt van de in-woonders: eñ dat de selve hanght aen goet lant, hoogh ghelegen, in goede lucht, ende vvater, ende op gesonde vvinden. Daer geen Moerassen, stil-staende ofte stinckende vvateren ontrent en zyn.

De steden die tegen de op-gaende Son, ende in 't Oosten leggen, vverden van *Hippocrates de aër. loc. & aquis.*

aquis. ende *Aristoteles 7. Polit. 11.* voor de ghesontste ghehouden: om dat de selve (ghelijck *Varro* seyt) somers de schaduvve, ende s' vvinters de son hebben. Nae dese comen de gene, die in 't Noorden leggen, om dat de vvinden daer van daen comende de Lucht suyveren, ende de Lichamen verstercken, ende voor bedervinge bewaren.

Die op heete plaetsen, ende in 't **Zuyden** gelegẽ, haer vvoonplaets hebben, en de Noorde vvinden niet en voelen, sultigh ende dick vvater besighen, die zyn slap, ende hebben soo grooten lust niet tot eten ende drincken, gelijck *Hippocrates* schrijft. Soodanighe zyn veel sinckingen, loopen, ende koortschen ondervvorpen: ende indien het Lant seer heet is, ghelijck Morenlant ende meest heel Afrijcken, daer zyn de invvoonders noch veel slapper (door het vervliegen van d' invvendige vvermte, die van de uyterlicke hitte uyt-ghetrocken vvert) van kort leven, kleynhertigh, bruyn eñ verbrant van koleur, ghekrult van hair: maer lucht ende vlijtigh van Lichaem. Indien *Leo Afer*, ende *Fr. d' Alvarez*, die ghe schreven hebben de Historie van Afrijcken ende Morenlant, acht ghenomen hadden, op dese natuerlicke reden, sy en souden soo grootelijcx niet verheven hebben de onghelooflicke soberheyt van die volckeren: vvant sy en zyn niet gulsigh, om dat sy geenen grooten appetijt en connen krijghen, door dien dat haer de innerlicke wermte ontbreeckt. Het selve moghen wy van Spaengjaerts, Italianen, ende diergelijcke seggen.

Die in de **Noortsche** ende koude Landen woonen, vvorden met kouvve ende ghesonde vvinden

door-waeyt, zijn van de Zuyde winden bevrijt, hebben kout ende ſtraf water, maer dat even-wel ſoet is. Deſe zyn wacker ende ſterck van Lichaem, haer natuerlicke vvermte is veel, ſy zijn ſtout, kloeckmoedigh, bleyck van koleur, vleeſigh, poeſelachtigh, inſonderheyt ſoo by de kouwigheyt van het Lantſchap eenige vochtigheydt is. Soo zijn de Duytſen, Françoiſen, ende Enghelſen, ende voornamelick de Nederlanders. Deſe zijn van natuere groot van eten, ſeyt *Hippocrates:* maer vvaerom en heeft hy daer niet by-ghevoeght, ende groot van drincken? want 'tis beyde waer. De Griecſche Poëet *Anacreon* noemt hierom een grooten, ofte (ghelijck de Duytſchen ſeggen) een ſtatelicken dronck, een *Scythiſchen dronck*, nae het Landtſchap *Scythia* in't Noorden gheleghen; ende die van *Lacedæmonien*, alſſe luſtigh veghen vvilden, hieten dat *Scythizeren*, ghelijck *Athen.* ſchrijft 10. 12. Siet *Eraſmus* Ch. 2. Cent. 3. *Adag.17.* De Hiſtori-ſchrijver *Tacitus*, in ſyn Boeck van de manieren der Duytſchen, ſeyt dat de ſelvige veel drincken, ende weynigh eten om de kouwigheydt ende onvruchtbaerheydt van haer landt. Maer hy heeft ongheliјck. Want dewijl den Dorſt niet anders en is, als een begheerte van kouw ende vochtigheydt, ende den Hongher een begheerte van vvermte ende drooghte, ende datſe in't Noorden ongheliјck veel grooter in-wendighe vvermte hebben, als die van't Zuyden, ſoo en iſt niet vreemt datſe oock meerder drincken. Soodanighe luyden, ſeyt *Hippocrates*, zijn meer vvilt, dan gheſedt van manieren, ſy zijn langh van leven, om de ſterckte van haer natuere, ende krachten: even-wel plueris, loopende ooghen,

bloeyen

bloeyen uyt de neus, ende heete Koortſchen onderworpen.

Die haer op vochtighe plaetſen onthouden, zijn glat van huyt, los en ſlap van gevrichten, maer fraey van aengheſicht, ghelijck *Avicenna* ſeyt. Deſe werden met langh-duerige ſieckten gequelt, ende vallen dickwils in ſinckinghen: ghelijck in tegendeel de Lichamen in drooghe Landen hart, vaſt, ſterck, ende wacker zyn, ende ſoo onderwerpen niet de ghebreken die uyt vochtigheyt ofte bedervinge van humeuren komen.

Die hooge ende berghachtige plaetſen bewoonen, zyn fris, ſterck, geſont, mogen vvel teghen den arbeyt, leven langh, ende zijn tot alles bequaem.

Die in leeghe ende holle plaetſen leven, inſonderheyt in valleyen die in 't Ooſten ofte Noorden bergen voor haer hebben, alſoo ſy van gheen gheſonde vvinden door-vvaeyt en konnen vverdẽ, ende 'tgene niet doorvvaeyt en vvert de bedervinge ondervvorpen is, ſoo en iſt niet moghelick, of ſoodanige menſchen moeten veel ſieckelick zijn. Hebben daer beneffens geen moet, noch ſtoutigheyt, ghelijck die op de berghen vvonen. Sonder reden vervvondert hem dan de vermelte *Leo*, dat de inwoonders vanden hooghen bergh *Megeza* in Afrijcken blanck, groot, ende ſterck, ende die in 't platte lant vvonen, kleyn, ſlap, ende ſvvart zyn. Want de menſchen, de beeſten, ende de boomen van 't geberghte zyn door de banck van veel ſtercker natuere, als de andere. Iae, d'oude luyden van hondert jaer op den bergh *Atlas*, zyn noch kloeck, ghelijck *Leo* betuyght. Deſe ſterckte van de bergh-luyden, maeckt dat ſy ſeer voor haer

vryheyt ſtrijden, ende haer niet lichtelijck onder eens anders gebiet en laten brengen. Ghelijck men hedenſdaeghs aen de Switſers ſiet: ende de Romeynen eertijts geproeft hebben, aen de bergh-luyden van *Genua*, die haer ghewelt meer als hondert jaer tegen-geſtaen hebben, eñ en konden geenſins overvvonnen vverden, voor datſe in 't platte lant verplaetſten; doen warenſe eerſt ſtil, ende onderdanigh, gelijck in de Romeynſche Hiſtorie van T. *Livius* te leſen is. Soo ſiet men oock dat de vruchtbaerheyt ofte d' onvruchtbaerheyt van een Lantſchap, de natuerlicke inclinatie ende gheneghentheyt van den Hemel eenighſins verandert. Daerom ſeyde de vermelte *Livius*, dat de Luyden van een vet ende vveligh lant door de banck loom ende plomp zijn. In tegendeel maeckt de magerheyt, ende onvruchtbaerheyt van een Lant de in-vvoonders door noot ſober, ende daerom gaeu, neerſtigh, ende ſorghvuldigh; gelijck vvaren die van Athenen, alwaer de ledigheyt met de doot geſtraft vverde. De onvruchtbaerheyt was mede oorſaeck dat Athenen ſoo groot ende vol volck vvas, het vvelck oock aen ander ſteden ghebeurt. Want de vyanden en willen ſoo niet aen een dor ende mager lant, ende het volck levende in ruſte vermeerdert, ende is ghenootſaeckt handel te drijven ende te arbeyden. Soo ſien vvy dat *Norenbergh*, het vvelck op een ſeer onvruchtbare plaetſe leyt, de grootſte ſtadt van 't Rijck is, ende vol van de beſte Konſtenaers van de Werelt, ghelijck oock zijn de ſteden *Limoges* in Vrancrijck, *Gent* in Vlaenderen, *Genua* in Italien. Ende gelijck men ſiet dat in een dor ende vvoeſt landt, 't vvelck vol klip-

klippen ende bosschen is, de lieden vvoest ende vvilt van manieren zijn, oock argh, behendigh, ende gaen van verstant: soo zijn mede haer Lichamen hart, eñ sterck tot allen arbeyt. Oft nu beter is een stadt te bouwen in mager, ofte in vet Landt, siet daer van het 5. discours van het 12. Boeck, in Italiaens over *Tacitum* geschrevẽ by *Scipione Amirato.*

Die aen de Zee woonen, zijn wat gematiger van complecxie, soo even-vvel dat de vvermte de overhant heeft. Want de plaetsen aen de Zee-kant, zijn wermer, als die binnen in 't Lant leggen.

De alderquaetste woonplaetsen zyn ontrent moerassen, ofte vuyle ende stinckende vvateren. Want moerassen, poelen, stil-staende vvateren, ofte die heel sacht loopen, geven Somers vverme dampen op, ende hangen 's vvinters vol kouwe nevel ende vvolcken, de welcke indiense door de kracht van ghesonde winden niet vvech-gedreven en vverden, brengen het vee ende den mensche de pest aen: ende doen oock kleyne ende scherp-bijtende vlieghkens groeyen, die met groote menighte ons bestormen. Daer-beneffens groeyen in alle moerassen vorssen, aelen, padden, slangen, ende diergelijcke quade ghedierten, de vvelcke de vvintersche vochtigheydt in de Somer misschende, de moerasschen door de hitte verdrooght zynde, de Lucht vierigh maken, ende met feninigheyt ontsteken: waer uyt veel verborge ende besmettelicke sieckten voort-komen.

Die in't **Oosten** woonen, zijn de aldergesontste: want haer vvermte ende kouwigheyt, ghelijck *Hippocrates* schrijft, is ghematight. Daer by hebbense, seyt hy, klaer, suyver, vvel-ruyckent, ende lieffelick

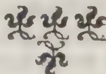
lick water, om dat de op-gaende Son het selve verbetert. De luyden zyn daer van fraeye ende blosende koleur, om datse van binnen het beste bloet hebben. Want de koleur van buyten is een seker teecken van de humeuren, hoese van binnen ghestelt zyn, ghelijck *Galenus* betuyght in syn uytlegginge op de tvveede kort-bondighe spreucke van *Hippocrates* in 't eerste Boeck. Sy hebben een klaer ende klinckende stemme, om de goede ghestaltenis van de deelen door de vvelcke het gheluyt schiet: sy zyn vier-schoten ende ghematight van Lichaem, om de ghematigheyt van 't Lantschap. De welcke alsoose de Lenten aldergelijckst is, ende in de ghematigheydt van hitte ende koude ghetempert, soo moet volghen datse Menschen van de beste nature voort-brenght: ende derhalven al dat daer groeyt van koren, vruchten, plantsoenen, vee, gesteenten, moet in den eersten graedt van goetheyt gestelt vverden, volghens het ghetuygenisse van *Hippocrates* in syn meer-gemelt Boeck van de Lucht, Wateren ende Plaetschen. Daer vallen vveynigh sieckten, ende die niet doodelick: soo dat de Menschen aldaer in een voorspoedige ghesontheyt langh leven. Voor soodanigh, te vveten, voor het alder-ghematighste Landt, vvert ghehouden 't gene dat onder de Linie leyt, recht in 't midden tusschen beyde de polen, hoe wel daer vele Schrijventen teghen zyn. De Prinçe onder de Arabische Mediçijns *Avicenna* leert sulcx met klare vvoorden. Maer *Aristoteles 2. Meteor. 5.* ende *Averroës in Comm. & 2. Coll. ult.* zyn soo verre hier van, dat soodanighe plaetse de bequaemste soude zyn om te bevvonen, datse segghen dat

dat men daer gheensins vvonen en kan. Het welck *Averroës* met vele redenen soeckt te bevestighen: maer alsoo de selve volkomentlick vveder-leyt zyn van *Manardus 7. Epist. Med. 1.* ende datse oock strijden teghen de ervarentheyt, soo en ist niet noodigh van de waerheyt hier over langh te disputeren. Het is kennelick uyt de vaert van ons ende de Portugijsen, dat onder de Linie groot volck woont, seer rijcke ende groote eylanden leggen, ende daer heel ghesonde Lucht is, te *Samatra* insonderheyt, 't welck om hare groote eertijts voor een ander werelt gehouden vverde, (*Plin. 6. Nat. 22.*) ende *Zeilan*, vvaer van *Ludovicus Romanus* schrijft *6. Navigat. 4.* dat het leyt onder de Linie, ende van soo goede ende ghematighde Lucht is, dat het schijnt daer altijt Mey te wesen. In dit Eylant, seydt hy, dat de inwoonders noyt hitte, noch koude en voelen. De selfde getuyght *2. Navig. 9.* van *Reamen*, een stadt in gheluckigh Arabien op het Oosten ghelegen een weynigh boven de Linie, hebbende het vruchtbaerste aertrijck, ende de ghematighste Lucht, dat de luyden aldaer over de hondert ende veertigh jaer geluckigh leven. Dat *Cancieten* soo ghetempert is, dat men daer Somers over geen hitte, noch 's Winters over de kouw niet en klaeght, vvert ghetuyght by *Columbus* in het hondert ende thiende Capittel van syn Reysen, ende dat daer goede, eenvoudige, ende oprechte Luyden wonen. Het welck al te samen eẽ groote gematigheyt van't Landt beteyckent. Daer nochtans dat Eylant onder den Circkel *Capricornus* leyt, al waer meer hitte als onder de Linie behoorden te vvesen. Het vvelck oock van't Lant

Pari-

Parias ghenoemt, *Americus Vespuccius* schrijft in' eerste Boeck van syn Reysen. Daer de Luyden na de ghetuygenis van andere, over de hondert end vijftigh jaren leven. Die oock seggen datter onde de Linie wel gevvoont vvert, ende geen groote on gematigheyt en is, maer dat die Landen meer na d hitte als na de kouw hellen, om dat twee-mael de jaers de Son aldaer recht boven den top staet, ende haer stralen recht neder schiet, vvaer deur die Landen nootsakelick seer moeten verhitten. Dit zy genoegh van de woninge onder de Linie.

Die in 't **Westen** vvoonen, leven heel ongesont om dat soodanige Steden de ghesonde vvinden, die uyt het Oosten vvaeyen, niet en hebben, ende voor de heete vvinden open leggen. Dese hebben geen klaer, maer dick water, om dat de Son in die plaetsen de Lucht lancksaem verlicht, vvaer door de wateren nootsakelick dick blijven. Ende in de Somer vvaeyen koele vvinden, ende den dou valt: dan de Son verbrant de Luyden, waerom sy quaet van koleur, ende onghesont van Lichaem vverden. Sy trecken dicke, grove, ende onsuyvere Lucht, om dat de selve niet veel van de Son verklaert, noch van de Noordsche winden door-waeyt en wert. Waerom de menschen aldaer lichtelick heesch eñ haersch van stem zyn, ende veel sinckinghen, ende verdervingen onderworpen.



HET

HET
DERDE BOECK.
VAN
SPYSE
ende
DRANCK.

HOMERVS Iliad. XIX

——— Ἀλλὰ πάσασθαι ἄνωχθι
Σίτου καὶ οἴνοιο, τὸ γὰρ μένος ἐστὶ καὶ ἀλκή.

——— *Sed vesci jube*
Pane & vino: hoc enim robur est & fortitudo.

PLATO VIII. de Rep.

Ἡ τοῦ φαγεῖν ἐπιθυμία μέχρι ὑγιείας τε καὶ εὐεξίας καὶ αὐτοῦ σίτουτε καὶ ὄψου ἀναγκαίως ἐστί. *Cupiditas utique comedendi, cibique & obsonij usque ad salubritatem & bonum corporis habitum necessaria est.*

ARISTOTELES I. Polit.

Οὐ γὰρ οἷόν τε ζῆν ἄνευ τροφῆς.
Non enim fieri potest, ut vivatur sine alimento.

Van het voedsel ; als oock de noot-sakelickheyt ende de verschey-denheyt van het selve.

Het eerste Capittel.

DAer is nu van de Lucht en van de Wint geschreven,
En vvat dat aen de mensch door beyde vvort gegeven:
Hier dient nu door de kunst de keucken op-gedaen,
En hoe men met bescheyt aen tafel heeft te gaen.
Men vint het inder daet, geen mensch en leerter eten,
Om dat het yder mensch en alle menschen vveten:
Maer hoe men even-vvel ten besten dient gevoet,
Dat is het dat de kunst de menschen leeren moet.
De mensch is als een dijck daer op de baren vvoelen,
En zooden alle daegh zijn besigh af te spoelen:
De mensch is als een pot die aen den viere staet,
Daer uyt geduerigh vocht en staege vvaesem gaet.
Indiender niemant pooght ons dijcken aen te vullen,
'Tis seker datse korts geheel vervallen sullen;
En soo men in den pot geen ander nat en doet,
'Tis seker dat hy stracx gansch ydel vvesen moet.
Daer is een edel vocht in onse binne-leden,
Dat staegh vvert af-geteert, en van den tijt bestreden;
En soo het niet gestaegh door voedsel vvert gestijft,
Eylaes! ons kranck gestel dat is terstont ontlijft.
Soo dient dan oock de kunst hier regels in de ramen,
Want dranck en nutte spijs hout lijf en ziel te samen;
Wel aen dan, vveerde man, beschrijft den rechten voet,
Wat dat men eten sal, en hoe men drincken moet.

Nae

NAe de Lucht ſtellen wy wel te recht **Spijs** eñ **Dranck**/ als de welcke tot onderhout des Lichaems niet veel minder, als de Lucht van noode zyn. De Lucht vvert vvel veerdigher, ende raſſer in het Lichaem getrocken, maer Spijs ende Dranck, alſoo ſy het ſelfde een blijvende ende aen-klevende materie gheven, connen dat ſtercker ende langher beweghen. Devvijl dan de ghelegentheyt van ons Lichaem ſoodanigh is, dat het ſelve de verderffenis ondervvorpẽ zynde geſtadelick ſlijt als een kleet, ende dat door de ongevoelicke trãſpiratie ofte uyt-waeſſemen onſe natuerlicke wermte geſtadigh vervliegt, ende de olyachtighe vochtigheyt allencxkens, ghelijck den olye in de lampen, van de ſelfde vvermte verteert wert; ſoo heeft de voorſichtige Nature, op dat den Menſche niet terſtont nae ſyn gheboorte en ſoude comen te ſterven, als een remedie voor de verganckelicheyt, gegeven het **Voedſel**/ om het gene door geſtadigh uyt-vloeyẽ vergaen was, door Spijſe ende Dranck wederom te herſtellen. Het welck van de poëet *Lucretius* ſeer vvel aen-ghevveſen is in ſyn vierde Boeck;

De menſch die ſtaegh verſlijt gevoelt ſyn ſwacke leden
Geduerigh af te gaen, en hellen na beneden,
Verlieſen haren ſtant, en miſſen hare kracht,
Tot dat hun nieuwe jeught door voedſel vvort gebracht.
Verlies van vaſte ſtof dat leert hem koſt begeren,
Om vveder op een nieu daer op te mogen teren;
En fruyt van innigh vocht dat geeft hem groote luſt,
Op dat ſyn heeten derſt mocht vverden uyt-gebluſt.

Want

Want indiender niet met allen in ons gheſtadigh en vergingh, eñ de Menſche altijt in eenen ſtant bleef, ſoo en ſoude het Voedſel ganſch niet van nooden vveſen, jae vvy ſouden van den Ouderdom ende de Doot heel bevrijt zyn: Maer alſoo vvy bemercken ende ghevvaer werden dat door het gheſtadigh uytvloeyen van onſe ſubſtantie, onſe krachten verminderen, ende daer uyt volghende is een ſlappigheyt van de deelen onſes lichaems, ſoo iſt nootſakelick dat wy de ſelve ſoecken te hermaken ende te vernieuvven. De Spijſe hebben wy dan van nooden, om te herſtellen 't ghene van de harde ende drooghe ſubſtantie vvech-genomen is: den Dranck, om het gene dat vochtigh is. Ghelijck oock de ſubſtantie, die in ons uyt Vier en Lucht beſtaet, door het haelen van den adem, ende 't ſlaen van de pols ofte ſlagh-aderen onderhouden vvert. Waer uyt dan blijckt dat vvy ſonder die middelen tot gheener tijdt en connen ons leven behouden, ende dat wel gheseyt is van den Poëet *Horatius 2. Sat. 3.*

Stelt vaſt dat u den ader-ſlagh
Alleen maer vveynigh dueren magh,
Ten ſy dat ghy met goeden koſt
Van ſlaeu te vvorden haer verloſt.

Soo ſien vvy dan, ghelijck als een dijck die geſtadigh af-ſpoelt, ende niet geſtadigh onderhouden en wert met nieuwe aerde, het lant allſdan comt in te breken, ende verloren vvert: ofte gelijck een ketel met water, die gheſtadigh over het vier hanght en siet, allencxkens geheel uyt ſoude vvaeſſemen, in-

 dien-

dienden geen versch water by gegoten werde: alsoo soude het oock gaen met het gestadigh uyt-vloeyen ende verteren van de substantie van onse lichamen indien het af-ghespoelde niet met goede zooden van broot en toe-spijse, ende het uyt-gewaessemde met vochtigheyt van vvijn ofte bier onderhouden ende vernieut werde. Dese vernieuwinge alsse vvel, bequamelick, en volghens de regulen van de Conste der Gesontheyt, die vvy hier beschrijven, geschiet, soo ist dat de Menschen in een lanckduerighe ende voor-spoedige ghesontheyt leven, ende anders sonder ordre, en in 't wildt levende, haestelick, ende voor haren tijt comen te sterven. Waer uyt blijckt dat dit deel van onse Conste seer noodigh is te weten, en datter veel aengelegẽ is wat spijse ofte dranck ghebruyckt vvert. Het vvelck daerom oock vvat vvijdt-loopigh van ons sal verhandelt vverden. In sonderheydt mede, om dat de menschen in gheen dingẽ, die de behoudenis der Gesontheyt betreffen meer bekommert en zyn, ende van gesont ofte ongesont en weten te sprekẽ, als van Spijse eñ Dranck, ende even-wel in gheen dinck haer meerder te buyten gaen. Want sy nemen de Lucht, ende d' ander dinghen (*Res Nonnaturales* ghenaemt) soose komen: maer in Spijse ende Dranck hebbense groot onderscheyt, ende kiesen het een voor het ander, hoe-wel niet juyst altijt het beste. Want alsoo sy meest op de smaeck en leckerheyt letten, soo en nutten sy niet altijt de beste ende ghesontste kost, maer alleen die haer best lust, ende leckerst' smaeckt. Ende ick heb dickvvils bevonden, dat de ghene die d'een ofte d' ander quellingh onderworpen vvaren

meest

meest altijt lust hadden tot het gene dat haer quaetst vvas: Het welck de mensche soo in spijse, als oock in andere dingen meest van naturen gewent is, ghelijck *Isocrates* seyt tot *Nicoclem*.

De Kost dan, ofte **het Voedsel**/ daer wy nu van sullen handelen, ist 't ghene, dat de substantie van ons lichaem kan voeden, ofte, dat door onse natuerlicke vvermte verteert zynde, in de substantie ofte self-stendigheydt van ons Lichaem verandert kan vverden. Waer door het van de Medicamenten onderscheyden wert: devvijl de selvighe niet en veranderen in de substantie van ons lichaem, maer beroeren alleen het selfde. En dat is het oprechte Voedsel, het welck alleen kracht heeft om door de gelijckheyt van syn substantie met ons lichaem, het selfde te voeden, eñ niet dat met eenen ons lichaem kan beroeren, ofte veranderẽ. Gelijcker oock sulck een Voedsel is, 't welck de mediçijns daerom *Medicamenteus Voedsel* noemen. Het selfde voedt ons lichaem wel, maer heeft daer beneffens noch wat by, dat in de substantie van ons lichaem niet verandert en kan vverden; daneven-vvel niet stil en is, maer eenige alteratie ende veranderingh veroorsaeckt.

Wy sullen dit nu wat naeuvver gaen insien. Al 't ghene vvy nuttighen ende ghebruycken, doet syn kracht, ende maeckt in ons veranderinge, ofte door syn complexie ende ghetempertheyt, ofte door de ghestalteniſſe van syn stoffe ende materie, ofte door syn geheele substantie; om hier in nu te volghen de pertinente distinctie (hoe wel by velen besprongen) van den hoogh-geleerden Doctor *Fernelius*, eertijts Raedt eñ Mediçijn van *Henrick* de tweede koningh

van Vrancrijck. Door getempertheyt, complexie, ofte hoedanigheyt vverckt het kout Water ende de Latouw in ons verkoelinge, het Vier ende de Wijn vervverminge. Door de stoffe vverckt het ghene, dat door dunnigheyt vā syn substantie door-dringt, ende de humeuren ofte vochtigheden verdunt; dat door syn dickigheyt verstopt, door syn taeyicheyt beslijmt, ofte door syn scherpigheydt suyvert ende af-veeght. Door de heele substantie werckt het gene, 't welck door de aengenaemheyt ende de ghemeenschap van syn gheheele substantie ons lichaem voedt, ofte door strijt ende teghenheyt beschadight ende verderft. Waer van het eerste Voedsel, het laetste fenijn genoemt vvert. Soo is dan het rechte Voedsel, niet dat door syn ghetempertheyt, ofte stoffe, maer door syn gheheele substantie met onse nature over-een comt, ende daerom in de substantie van ons lichaem kan verandert werden. Het vvelck een simpele veranderinge is: maer daer is verscheyde Voedsel, het vvelck op twee, ofte driederhande manieren ons Lichaem kan veranderen. Op tweederhande, den Asijn, door ghetempertheyt ende stoffe, want hy verkoelt, ende door-dringht met syn dunnigheyt: de Latouw door ghetempertheyt ende gheheele substantie, vvant sy verkoelt ende voedt: ongedeessemt Broodt, door stoffe ende gheheele substantie, vvant het verstopt ende voedt. Op driederhande manieré wert veranderinge gemaeckt van de Wijn, de vvelcke verwermt, verdunt, ende voedt. Het gene dan, dat door de ghemeenschap van syn gheheele substantie in de substantie van ons Lichaem verandert vvert, is eygentlick *Voedsel:* het ge-

gene, dat de natuerlicke gestaltenis van 't Lichaem eenighsins beroert, is een **Medicament**: ende 't gene, dat terwijl het in 't Lichaem verandert vvert, het selve met eenen vvat verandert, is, gelijck geseyt is, *Medicamenteus Voedsel*.

Nu de naem van **Voedsel** vvert by *Hipp. de Alimento*, op drie manieren verstaen, te weten voor 't gene dat voedt ende Voedsel is, voor 't ghene dat als Voedsel is, ende 't gene dat voeden sal. Soo dat het vvare Voedsel is, het welcke comt, ende blijft in de plaetse van het ghene dat vervloghen is: als Voedsel, is het gene, dat alder-naest is om Voedsel te wesen, gelijck het bloedt: toe-comende Voedsel is, alle spijse die ghebruyckt wert, de welcke als sy verteert is voeden kan, ende in de substantie van ons Lichaem verandert vverden. Derhalven wert alle spijse, die vvy ghebruycken voor Voedsel gherekent, niet dat de mensche daer nu afgevoedt vvert, ofte dat het soodanigh is dat het dadelick voedt, maer om dat het wel van de Nature verdout zynde, voedsel geven sal.

Al 't ghene dat ons Lichaem voeden kan, bestaet ende vvert ghenomen uyt tvveederley dinghen, uyt *rebus animatis* de gene die leven hebben; ofte *inanimatis* die gheen leven hebben; als zyn Water ende Zout. De *animata*, of die leven hebben, zyn, ofte *Vegetabilia* aerdt-gevvas, te weten, Koren, Moes, Wortelen, ende Vruchten: ofte Dieren, van de welcke sommige gaen, vlieghen, ende svvemmen, te vveten Vier-voetige dierẽ, Vogels, eñ Visschen. Ende het voedsel dat van de selve ghenomen wert, is vvederom tvveederhande, ofte de deelen en leden

van de ſelfde, ofte 't ghene van haer comt, als Eyeren, Bloedt, Melck, Wey, Boter, Kaes, Honigh, ende diergelijcke. Maer in al dit voedſel, is een groot verſchil ende onderſcheydt. Want de eene ſpijſe is van goet, d' ander van quaet ſap ofte gijl, ende geeft derhalven goet ofte quaet voedſel :d'eene is licht, d'ander hart om te verteren: d'eene verderft lichtelick in de mage, terwijlſe verteert wert, d' ander niet. Dan de alderbeſte Spijſe is, de welcke licht is om te verteren, veel ende goet voedſel geeft, niet licht en bederft, ende weynigh overſchot laet. Daer is oock harde ende hertelicke Spijſe, de welcke wel veel voedſel geeft, dan groote kracht van wermte van doen heeft, om in de maghe wel verteert te werden, ende daerom bequamer voor de gene, die veel arbeyt doen, ende ſterck zyn, als voor ledige, ſlappe, ofte oude luyden. Daer is mede ſlappe koſt, die vvel ras verteert, ende voedſel geeft, maer het is vveynigh, ende niet langhduerigh. Het ſelve bederft oock lichtelick in een ſtercke ende heete mage. Daer is oock Spijſe al iſſe noch ſoo goet, evenvvel voor een yeghelick niet nut en dienſtigh, om dat de Nature der menſchen ſoo verſcheyden is; vvaer door komt dat van eene koſt den eenen menſche ſieck ſal vverden, die een ander vvel bekomen ſal. Deſe verſcheydenheydt in de Nature maeckt dat de Scheerlinck ofte dulle Kervel, daer de menſchen van ſterven, ende de wijſe *Socrates* mede vergheven is, de Spreeuvven voor voedſel dient, ghelijck *Galenus* ſchrijft in ſyn Boecken van de Ghematigheden: ende dat een kruyt voor het een dier fenijn, voor het ander mediçine, ofte ſpijſe is,

ge-

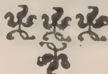
gelijck seer aerdigh beschreven vvert van den Franschen Poëet *du Bartas* in den derden dagh van syn eerste vveke:

Wat heeft de goede God, vvat heeft hy schoone kruyden
Geschapen voor den mensch, voor alderhande luyden!
Niet een soo schralen vvey, niet soo verwoesten velt
Daer niet een grooten hoop van planten vvert getelt;
Van planten vvonder nut voor yder aen te mercken,
Verscheyden in het loof, verscheyden in het vvercken,
Verscheyden in de veruw, verscheyden in den aert;
Siet wat een aerden klomp de menschen wonders baert!
Laet yemant aert-gevvas uyt tuyn of velden lesen,
'T sal desen heylsaem kruyt, en dien vergiftigh vvesen;
'T sal yemant dienstigh zyn, oock in syn hooghsten noot,
'T sal yemant hinder doen, en geven aen de doot.
Men vont vvel eer een kruyt dat ossen dede sterven,
Maer maeckt een esel vet, en ded' hem bloet verwerven.
Daer is een ander kruyt de spreeuwen vvonder goet,
Maer dat in haest den mensch de leste pijne doet.
Een ander vvederom dat sal den muyl vergeven,
En brengen aen den mensch een nieu en vaster leven,
Schoon dat hy is vergift. Let op den Aconijt
Die ruckt als met gevvelt de menschen uytter tijt;
En desen onverlet soo vvorter niet gevonden,
Dat yemant nutter is ontrent de felle vvonden
Die hem een slange steeckt, of in de leden bijt,
Terwijl hy door het vvout of in de bosschen rijt.
Siet vvat een vreemt gewas van ongevvoone krachten;
Gansch buyten ons begrijp en boven ons gedachten!
Het doot terstont eē mensch, eē vrou, een man, een kint,
Indien het geen fenijn in hare leden vint:

Maer isser gif ontrent, het laet de menschen blijven,
En pooght met alle macht syn vyant uyt te drijven,
Het worstelt met het gif, het dwinget met gewelt,
Tot dat het op het lest alleen behout het velt:
En als het heylsaem bladt den vyant heeft verslagen,
En d' eere van 't gevecht ten vollen vvech-gedragen,
Soo scheytet uyt het lijf daer in de krijgh bestont,
En door haer beyder doot soo vvort de mensch gesont.
Wat dienter meer geseyt? vvaer yemant komt getreden
Daer vint men diep geheym en saken boven reden,
Daer vint men hoogh beleyt: en tot een kort besluyt,
Men vint den grooten God oock in het minste kruyt.

Van vvat aert ende kracht dan dat elcke Spijse is, in vvelcke Lichamen sy gesont ende voedende, ofte quaet ende onghesont is, ende op vvat maniere sy genoten moet werden, sullen wy nu vervolghens aenvvijsen, op dat een yegelick soude moghen aennemen 't gene hem nut eñ bequaem is, ende schouvven ende wachten hem voor het gene dat hem ondienstigh ende ongesont is. Wy beginnen hier een groot vverck, (seyt de Schrijver van de natuerlicke Historie in de voor-reden van syn 20. Boeck) ende sullen den mensche syne Spijse uyt-leggen, eñ hem doen bekennen, dat onbekent is 't gene waer door hy leeft: het welck soo slecht ende geringh niet gheacht en moet werden, al ist dat sulcx soude moghen schijnen den ghene, die door de slechtigheyt van de namen bedrogen vvas.

Van



Van Broot, Pap, Bry, Koecken, ende alderhande Koren-werck.



Het II. Capittel.

DE tijt, beroemde vrient, begint u aen te manen
Te spreken met bescheyt van alderhande granen,
Te schrijven hoe men eerst het edel koren vont,
Ten dienste van de maegh, en smake van den mont.
De menschen hebben eens alleen maer kruyt gegeten,
En vry een ruymen tijt geen beter kost gevveten.
Oock in het aert-gewas verneemt men vollen lust
Indien men slechts alleen den gragen honger blust.

Het vvas een gulde tijt, vvanneer de menschen saten
Te midden in het velt en niet als vruchten aten,
Met kleynen kost gedient: het vvas een gulde tijt,
Als met een schotel moes een Prince vvas verblijt.
Het vvas een gulde tijt, vvanneer een kudde schapen,
Gingh onder eenen boom met haren meester slapen,
Of vveyden door het vvout en voor en nevens hem,
En sprongh of op het spel of op een blijde stem.
Het vvas een gulde tijt, eer oyt de lieden dachten
Een os, een jonge koe, of ander vee te slachten,
En dat geen jaerigh lam met syn onnoosel bloet
Haer monden hadt besmet, haer magen hadt gevoet.
'T is nu een ander eeuw: het vee dat vvort verslonden
Ten dienste van den buyck, en van de grage monden:
Men vvil geen kruyden meer tot spijse voor den noot,
Men vvil de soete smaeck van nieu-gebacken broot:
Men vvil dat lecker is. vvel gaet dan vorder treden,
En tast hier in het graen als met de gansche leden,
Doorgront den rechten aert van rogh, en spelt, en rijs,
En leyt ons van den lust, en tot gesonde spijs.

WY sullen de beschrijvinge van de Voedselen beginnen van het gene, 't welck de aerde tot onderhout van de Menschen voortbrenght, als van het gemeenste eñ oudtste van allen, met het welcke de Menschen van d'eerste tijden haer alleen plachten te behelpen, nae het ghevoelen van *Hippocrates* in syn Boeck van d'oude Medicine. Ende daer is oock uyt de H. Schrifture niet vvel te mercken, dat men voor de Sont-vloet yet anders, het zy vleesch ofte visch, gegeten heeft. De Luyden van die tijt etende alleen om te leven, ende niet levende om te eten

(ge-

(gelijck *Socrates* van sommige plagh te seggen) en sochten gheen leckernyen ofte vreemde koketten: maer alleen middel om den hongher ende dorst te lessen; ende ghebruyckten derhalven de Spijse, die ghereetst was, ende niet veel toe-stellen van doen en hadde, als kruyden, wortelen, vruchten, die altijt by de hant vvaren, ende en aten geen bloet, als van kerssen, ende moerbesyen: niet zynde van de dwasen, daer de Grieckse Poëet *Hesiodus* van spreeckt, die niet en weten, datter oock in slecht kruyt vvel wat goets, ende van groote kracht is. Soodanigh voedsel is oock by de ghene die soberlick ende heylighlick geleeft hebben, altijt genut ende ghepresen. *Xenophon* de Grieckshe Histori-schrijver vertelt mede van de Persianen, datse voor spijse broot, ende voor toe-spijse de kersse plachten te ghebruycken; ende dat om dit sober leven het onder haer schande vvas, indien yemant snoot ofte spoude. In Indien is noch hedensdaeghs verscheyden volck dat niet en eet van't gene leven ontfangen heeft. Desen simpelen kost schrijft *Pythagoras* de gulde eeuwe toe by den Poëet *Ovidius* in 't vijfthiende Boeck van syn Transformatie: maer den selfden is daer na allencxkens verandert. Soo getuyght *Varro*, de gheleerste van de Romeynen in 't eerste Boeck ende Capittel van syn Lant-bouwinghe, dat het menschen leven van d' eerste memorie met trappen ghedaelt is tot onsen tijt, ende dat den eersten trap den natuerlicksten gheweest is, doen de Menschen leefden van 't gene de aerde van selfs eñ onghequelt voort-bracht.
„ De eerste Menschen, seydt *Lucianus Amorib.* soo
„ dra sy gheboren vvaren, sochten een dagelicksche

reme-

„ remedie voor den honger; ende aten uyt ghebreck „ het eerste kruyt datse kregen. Daer nae sochtense „ na de malste kruyden, als oock de eeckelen. Maer „ de laeter eeuvve heeft dese kost voor de beesten „ ghelaten, ende de naerstigheyt van de huysluyden „ heeft het zaeyen van Koren, ende Gerst ghevon- „ den, ende den middel om de selve alle jaers weder- „ om op een nieu te doen vvassen. By de Poëten wert het vinden van het Koren de Godinne *Ceres* toe-gheschreven, het welck daerom oock van *Virgilius* het Zaet van *Ceres* ghenoemt wert, schrijvende in 't eerste Boeck van syn Lant-bouvvinge aldus:

De vverelt leet hier voormaels noot,
Men vonter graen noch vvitte-broot,
Men at of kruyden uyt het vvout,
Of vruchten van het eycken-hout,
Of bramen van den vvilden struyck,
Slecht voedsel voor een gragen buyck.
Maer doen quam Ceres in het lant,
Die eerst den plough en kouter vant,
Die heeft den rauwen hoop geleert
Hoe dat het lant dient om-gekeert,
En hoe men ossen t' samen vought,
En nae de kunst den acker plought;
Siet dus soo vvies het edel graen.
Dies had den eeckel stracx gedaen.

Ende al ist, dat in sommige Landen, daer gheen Koren en vvast, broot ghebacken vvert van ander meel, ghelijck in 't Eylant van *S. Domingo*, van een witte wortel, genaemt *Cazave*, als beschreven wert in

in de Chinesche voeyagië by den Spaensché schrijver *Gonzalez de Mendozza*, ende van andere vvortelen, by andere, oock Nederlantsche Schrijvers: soo en comt even-vvel soodanigh broot gheensins noch van smaeck, noch van kracht by het broot, 'twelck van koren gemaeckt vvert.

Onder het Koren zyn al van ouden tijden, ende noch gebruyckelick Terwe, Spelte, Rogge, Gerst, als oock ander aerd-gevvas, Rijs, Geers, Haver, Ervveten, Boonen, ende diergelijcke.

De Terwe/ is vverm eñ vochtigh van aert, ende gheeft meer ende vaster voedsel, als eenigh ander Koren, ende wert daerom oock meerder geoeffent. Want al isse vvat vochtigh, eñ daer beneffens eenige taeyigheyt eñ klevende vettigheyt heeft, soo vvert nochtans de selve door bereydinghe verbetert ende vvech-ghenomen: insonderheyt in het Broodt, het vvelck de beste Spijse is, die van Tervve gemaeckt vvert, ende oock de oudtste van alle, na de Vruchten. Want vvy lesen in de Boecken *Mosis*, dat Adam in het Paradijs Boom-vruchten at, ende daer uyt gejaeght zynde, dat hy de aerde boude, ende moest „ aenhooren de stemme, In't svveet dijns aenschijns „ sult ghy u broot eten. Welck svveet *Aben Ezra* uyt-leyt van dien arbeyt, door de welcke het svveet meest vervveckt vvert, als daer zyn, bouwen, wannen, malen, kneden, backen, soo dat Adam te gelijck de straffe, eñ de konste van broot maken gegeven is. Van die tijt is het Broot altijt in't gebruyck ghebleven: ende voor de beste Spijse bevonden. Want in het selve vvert de Tervve alderbest bereyt: alsoo de taeyigheyt door dē deessem verbetert wert,

ende

ende de vochtigheyt, ſoo ſy te veel is, neemt het backen vvech, vvaer toe mede niet vveynigh en helpt het zout, datter in comt. *Ariſtoteles* ſchrijft in ſyn *Problemat.* dat het ongezouten Broot ſvvaerder vveeght, als het gene, daer zout by ghedaen is, vvel verſtaende, als het anders van eenderley ghevvicht is: hoe-vvel dat het tegen-deel vvaerſchijnelicker mocht aengenomen vverden, dewijl het zout ſvvaerder is, als het water. Maer die de ſaeck vvel inſiet, ſal bevinden dat de reden goet is. Want het zout verdrijft ende verdrooght alle vochtigheyt, de vvelcke door de vvermte ghevvoon is te bederven. Sulcx blijckt merckelick aen vleeſch, viſch, ende ander ſpijſe, die langh in de pekel bewaert vverdt. Op de ſelfde maniere verteert oock door het zout de vochtigheyt in't broot: eñ als de ſelve by-blijft (gelijck geſchiet in ongezouten Broot) ſoo beſvvaertſe het gevvichte. De ſelfde vochtigheyt vvert oock in't Broot gehouden, als het niet ghenoegh gebacken is. Het vvelck ſommighe backers al vvillens doen, om dat het ſoo veel te ſwaerder ſoude vvegen. 'Ten is oock niet beter, dat het door te groote hitte van den oven, al te hart ghebacken vvert. Want daer door en vvert niet alleen de overtollighe vochtigheyt verteert, maer oock het lieffelick ſap, 't vvelck is als de ziele van 't meel, uyt-ghewaeſſemt ende verbrant. Soodanigh Broot is hart te verteren, geeft vveynigh voedſel, ſchiet langhſaem nae beneden, ende ſtopt den buyck. Maer het gene niet ghenoegh gebacken en is, beſvvaert de maegh, vvert naeulicx verteert, verweckt veel vvints, ende taey ſlijm. Maer ſchiet ras nae beneden door ſyn ſwaerte, ende maeckt der-
hal-

halven den buyck vveeck. Waer uyt blijckt, datter op het backen vvel moet gelet vverden. Iae daer is by-nae soo veel gelegen aen het bereyden ende toemaken, als in de stoffe, daer het of gemaeckt wert. Want al is het Broot van't beste Koren ghemaeckt; indien het even-vvel niet heel vvel ende constigh gebackē en vvert, soo can het tot ongesonde kost gedyen. De heele saeck bestaet insonderheyt in het rijsen, ende backē; ende daer is een groot onderscheyt tusschen **gedeessemt** ende **ongedeessemt Broot.** Want door den deessem vverden de grooste deelen verdunt, de taeye lichter ende luchter ghemaeckt, ende bequaem om vvel verteert te vverden. Maer ongedeessemt Broot, is swaer, grof, hart om te verteren, maeckt in het Lichaem rauvve ende grove humeuren, ende veroorsaeckt vele verstoppingen. En al geeft het vast voedsel, ende dat niet lichtelick en vervlieght: soo en is het even-wel niet bequaem, als voor heel grove ende stercke Lichamen, ende die svvaren arbeyt doen. Het Broot dan, dat vvel ghekneet, gheresen, ende met matelicke hitte ghebacken is, vvert met recht voor de beste Spijse ghehouden; ende is voor een yegelick, van vvat jaren ofte complexie hy zy, nut ende dienstigh; ende vvert bequamelick tot alle toe-spijse als vleesch, vis, boter, kaes, fruyt, moes, ghegheten; ende sonder het selve wert niet anders, als met schade van de gesontheyt ghenoten. Het is mede de Maegh seer aengenaem: ende daer alle andere kost, indien men hem dickvvils comt te eten, ten lesten teghen vvert, het Broot alleen en wert men niet moede, eñ vvert gestadigh van de gesonden met smaeck gegeten; eñ

de siecken verliesen alderlest dē smaeck van't Broot ende wederom bekomende krijgen die eerst vveder

Maer alsoo het Broot niet altijdt van eenderley meel ghemaeckt en wert, soo isser tusschen het selve oock groot onderscheyt. *Galenus* seydt dat onder alle de geslachten van Broot, het **Witte-broot**/ ofte **Heeren-broot**/ van de suyverste en fijnste Tervve-blom gemaeckt, het meeste voedsel geeft.

Daer aen komt het **Gebuylt-broot**/ te vveten daer de grofste semelen niet by en zijn. Dan volght het ghemeen **Terwen-broot**/ dat al syn bloeme, ende oock al syn semelen noch by sigh heeft. Hier na vverden gherekent de soorten van Broot, die byna niet dan semelen in en hebben, sulcx als is het Broot, dat daerom **Gruys-broot** ofte **Semel-broot** gemeenlick ghenoemt wert. Sulck broot is het slechtste van allen, ende voedt veel min, dan eenigh van d' ander soorten van Broodt; daer-enboven soo gaet het haest ende ghemackelick van onderen af, jae maeckt ende hout den buyck ghemeenlick heel vveeck. Maer al ist, gelijck wy geseyt hebben, dat het Witte-broodt het suyverste ende voedsaemste van allen is, soo en dient het nochtans van delicate luyden, ende die gheen vverck en doen ofte haer lichamen niet wel en oeffenen, niet gestadigh ghegeten, alsoo het selve de Lever en Milt lichtelick doet verstoppen, ende oock graveel ende gicht verweckt, om de taeyigheyt eñ soetigheyt van de blom. Soo dat het gemeen Terwen-broot haer beter is, het welck om de semelen, die het by hem heeft, minder verstopt ende lichtelick na beneden schiet. Ende dit is een van de voornaemste oor-

oorſaken, waerom de groote heeren ende vvitte-broots kinderen veeltijts met graveel ende gicht gequelt zyn, volgens het ghevoelen van onſen vrient, den hoogh-gheleerden Heere, Doctor *Lodevvijck Nonnius*, ſeer vermaert Mediçijn tot Antwerpen.

Daer is oock onderſcheyt te makẽ tuſſchen verſch, ende oudt-backen broot. Het geſontſte ende lieffelickſte is, dat daeghs te voren gebacken is.

Heet Witte-broot/ ofte ander heet broot, ſwelt in de Maegh, maeckt dorſt, verſtopt de Lever, ende het ander in-ghewant. Heel oudt-backen broot is onlieflick, hart om verteren, ende maeckt ſwaer bloet: gelijck oock doen de korſten van broot, die daerom op vele heeren taeffelen werdẽ af-geſneden.

Biſcuit/ ofte twee-back is niet quaet, inſonderheyt voor de ghene die wat vochtigh van complexie zyn, ofte veel vochtige humeuren by haer hebben.

Alle ander dingen, die van Terwe gemaeckt werden, als daer zyn pappen, vvaeffelen, panne-koecken, korſten van paſteyen, ende dierghelijcke, en konnen van deughdẽ ende geſontheyt by het broot niet vergheleken werden: alſoo in vele het vermengen van melck, boter, ende dierghelijcke de taeyicheyt van den Terwe niet en verbetert, maer eer vermeerdert, ende dat den Terwe oock ſoo vvel niet en rijſt ofte ghekooct en vvert. Ende al iſt, dat de ſelvige wel goet voedſel geven, indien ſy een ſtercke vvermte ende goede Maegh bekomen; nochtans dewijl het naeulicx en ghebeurt, dat ſy gheheel in een ſvvacke Maegh, ende in de ghene, die geen ſtercke wermte in haer en hebben, ende haer niet ſterck en oeffenen, verteert vverden, ende datter eenige dee-

len onverteert blijven: ſoo ſullen de ſelve ſonder twijffel een raeu ende taey voedſel maken, het welck de naeuwe aderen, inſonderheyt van de Lever verſtoppen ſal, ende ſtof tot graveel vervvecken, ende de voedinge vã het ganſche lichaem in roere ſtellen.

By ons is ſeer in 't gebruyck de **Blomme-pap** / van terwe-blom met ſoete-melck gekooct: de welcke veel voedſel geeft, ende niet ongeſont en is, by al dien ſy ſoo heel dickvvils niet gegeten en wert. Anders doet ſy graveel eñ ſteen (ghelijck nu geſeyt is) in de Nieren groeyen, ende verſtopt de Lever, als *Galenus* getuyght. Ende van deſe natuer zyn meeſt alle ander pappen ende brijen, die men van ander meel met Tervven-meel vermenght ghevvoon is in melck te koken, als van Rijs, Haver, Geers, Gerſte, ende andere. Want veel van de ſelve voeden vvel ende veel: maer ſy doen den buyck dickvvils ſwellen, ende maken grof ende ſvvaer bloet.

De geſontſte pap, die niet van meel, maer kruym van broot ghemaeckt vvert, is de *Panade* (alſoo nae het broot genoemt) bequaem ſoo vvel voor de gheſonde, als voor de gene die ſieckelick gaen.

De Spelte comt van nature aen de Tervve, ende gelijck als tuſſchen de Terwe ende Gerſte. Want ſy geeft meer voedſel als de Gerſte, ende minder als de Terwe. Soo dat het Broot daer van gemaeckt, al iſt goet in de maegh, oock minder voedſel geeft, als Terwen-broot.

De Rogge is vvermer als Gerſt, maer koelder als Terwe, het Broot daer van gebacken geeft meer ende vaſter voedſel als het Gerſten-broot, dan heeft eenighe taeyicheyt ende verſtoppende eyghenheyt, door

door de vvelcke dat hardt ende ſvvaer om verteren is, inſonderheyt als het gheſift ofte ghebuylt, ende van ſyn ſemelen af-geſondert is. Want 't gene dat van ongebuylt meel ghebacken vvert, ende alle ſyn ſemelen noch heeft, ſoo dat van de Molen gebrocht vvort, alſſet vvel ende behoorlick gedeeſſemt, ende door-backen is, dan iſſet min taey ofte ſwaer, ende en is niet heel moeyelick om verteert te vverden, ende gaet haeſtelijck van onderen af: het en is nochtans dies-aengaende niet al uyt met het onghebuylt Tervven-broot te verghelijcken: vvant het is noch ſvvaerder als het ſelve, ende moeyelijcker om te verdouvven.

Dan dit **Roggen-broot** gheeft den Lichame een vaſt, gelijvigh, ende ſterck voedſel, niet quaet van ſap ofte gijl, vvel-verſtaende als het van goede Rogghen ghebacken is: Want Broot van quade verduſte ofte bedorven Rogghe ghemaeckt, doet in het lijf quaet ende haeſt verrotbaer bloet groeyen, ende veroorſaeckt verſcheyde langhduerige verdrietighe ſieckten, inſonderheyt de gene die wy Scheur-buyck ofte blaeuſchuyt noemen.

Maer om het Rogghen-broot ſoo veel te aenghenamer ende lichter te maken, menghen ſommighe daer Tervve by, 't welck ſy **Miſtelluyn** noemen, al of men gemenght broot ſeyde. En dat Broot is ſoo taey en ſwaer niet, als het onghemengelt Roggen-broot, eñ blijft langer verſch, vveeck oft ſacht als het Tervven-broot ſelf.

Biſcuit van Rogghe is voor de Schippers, ende ſteden die beleghert zyn, ende voor de menſchen die grooten arbeyt doen.

De Gerste seydt *Plinius 18. 7.* is van d'alder oudtste kost, vvert van *Galenus 7. Simp.* kout en droogh in den eersten graet ghestelt, eñ is de Terwe van krachten geensins gelijck. Want de Terwe vervvarmt merckelick: Daerenteghen en verwarmt de Gerste gansch niet, ende daer en boven in vvelcker voegen die gebruyckt wert, 't zy oock dat men daer broodẽ van maeckt, men sal daer eenige verkoelende kracht in bevinden. Voorts soo verschilt sy van de Terwe oock aengaende de stoffe van haer voedsel, dat sy den lijve geeft. Want de Terwe is dick ende taey van stoffe: maer de Gerste doet in ons lichaem een dun, ende een vveynighsken af-vagende vochtigheyt ofte gijl groeyen, waer van nergens nae soo veel voedsel komt, als van den Terwe. Soo dat niet sonder reden de Gerst noyt in soo grooten achtingh gheweest is, als de Terwe. *Plutarchus* verhaelt van *Marcellus* in syn levẽ, als oock *Livius* in het 37. Boeck van syn Historie, dat hy de compagnien, die haer vaendels quijt gewordẽ vvaren, in de stede van Terwe, Gerst liet uyt-deelen. Het selfde getuyght *Plutarchus* mede van *Antonius* in syn leven, ende *Dio* in't 49. Boeck van syn Griecsche historie. Als oock de selfde *Dio*, ende *Seutonius* van dẽ Keyser *Augustus*. Soo vveynigh vvas de Gerst by den Terwe geacht, dat sy de Soldaten, die haer qualick gequeten hadden, tot een straf, ende schandael gegeven werde.

Gersten-Broot plagh by de Ioden heel gemeen te zyn, ende soo lesen vvy in 't Euangelie, dat het by de hant was, als d' Heere *Christus* daer mede soo groot mirakel dede. Het is noch heden by ons in 't gebruyck, dan soo heel ghemeen niet, als Terwen,

ende

ende Roggen-broot, het voedt noch minder. Doch de gene, die van de beste Gerste gemaeckt werden, en verschillen dies aengaende soo veel niet van de Tervve-brooden: Maer die van voose ende lichte Gerste gebacken zyn, comen van aert ende voedsel met de Semelachtige ofte grove Gruysachtige Tervve-brooden heel over een. Dan het Broot van soodanighe Gerste ghemaeckt, gaet seer haestelick van onderen af: 't vvelck in de andere soorten van Gersten-broot oock plagh te gebeuren, als men die met de Terwen-brooden soude vvillen vergelijcken. *Plinius* oordeelt op de verhaelde plaets, hier al te slecht van, als hy derft segghen, dat het Gerstenbroot gebruyckelick by de Ouden, van het gemeene leven weder-vvorpen, eñ voor voer van de beesten gelaten is. Biscuit van Gerste is selden goet, ten zy daer ander koren, als Terwe, Rogge ofte Mistelluyn by gedaen vvert.

Gerste-pap vvert gemaeckt van het Meel in water, vleesch-sap, soete ofte keerne Melck, Wey, ofte yet anders ghesoden. Maeckt vochtigh, ververst, ende voedt matelick: vervveckt oock de ruste (daer de Roggen-pap mede toe ghebruyckt vvert) dan is wat vvindachtigh, het welck met een weynigh venckel-zaet kan verbetert werden.

De Philosooph *Aristoteles* schrijft, dat wy alderlangst sonder tegenheyt connen gebruycken de spijse, die van Tervve ofte Gerste meel gemaeckt vvert, om dat het ghene den mensche volghens de Nature voor spijse toegeschickt is, altijt begeert vvert. Derhalven soo geschiet het van vveghen de Nature, dat al ist dat vvy sulcx gestadigh gebruycken, even-wel

't selfde niet moede en vverdẽ, gelijck vvy vvel doen de alderbeste ende leckerste spijse.

De ander Aerdt-gevvassen en zyn soo voedende noch soo bequaem niet, als de gene daer wy nu af gehandelt hebben, eñ daer het Broot af gebackẽ wert.

De Rijs/ die in sommige Landen gebruyckelick is, in plaetse van Broot, wert gehouden te zijn werm in den eersten graed, eñ droogh in den tweeden. Hy voedt middelmatigh, ende meer (ghelijck men hee Nederlant door gewoon is) in soete melck gekooct zijnde. Wert niet heel lichtelick verteert, eñ maeckt wat grof voedsel, is daerom jonge luyden die arbeyden bequamer; ende dickwils gegeten veroorsaeckt verstoppinge. Daerom moet hy vvel gekooct zijn, ende is beter in vleesch-sap, als yet anders.

Rijs half ghesoden ende dan gedrooght, wort wel drie of vier jaer lanck goet bevvaert: ende heel Indien door (insonderheyt by de *Naÿres* ofte Heydenen) vvort die Rijs veel geacht: ende sy versien haer schepen daer mede, als sy een lange reys aen-nemen, ghelijck vvy met Biscuit ofte tvvee-back. Sy eten dat met heele handẽ vol: ende het smaeckt seer wel: dan sy doen daer ghemeenlick Suycker by, of Daeyen, of eenigh ander ooft.

Die van *Malediva* vveten nu van dit soo ghesoden ende gedrooght Rijs, verscheyde Koecken, Krakelingen, ende Marsepeynen te maken. Dit selve alsoo gesoden, ende in de Sonne gedrooght Rijs stooten sy kleyn als meel, ende de pappe daer van ghemaeckt, noemen sy *Avela.*

Geers is van nature cout en droogh, niet onaengenaem van smaeck, insonderheyt in soete-melck,

ge-

gelijck men by ons den **Geersten-bry** maeckt, gesoden, ende dan geeft hy gheen quaet, doch gheen overvloedigh voedsel.

By ghebreck van ander Koren, is somtijts oock van Geers Broot ghebacken: maer 't selve geeft seer luttel voedsel, ende is kout van aert, seer dor ende breucksaem ofte morselbaer: vvant het en heeft gansch gheen ghesmijigheyt, geen taeyigheyt ofte klevende vettigheyt. Ende daerom ist niet vreemt, dat het den buyck, die te vveeck is, stoppen ofte stelpen kan.

Haver is werm van aert, eñ van weynigh voedsel. Wert in dese, als oock in andere Landen gehouden te zyn een goet voedsel voor de peerden, eñ sommighe meenen dat het voor de menschen ondienstigh is. Nochtans maken sy in Duytslandt van gepelde Haver een aenghename spijs voor siecken ende ghesonde, in vvater ghesoden, ghelijck men de gepelde Gerst doet, ende dese noemen sy *Habermoes.* Dierghelijcke vvert hier mede van de Boerinnen langhs de straet verkoft, ende uyt-gheroepen, **Haveren-bry**/ als oock in Switserlant, te wetẽ van de bloeme van Haver-meel. In Wals-Enghelant werter oock broot of gebacken, dan geeft luttel voedsel.

De Haver vvert in een Vijsel ghestooten ofte in een molen ghemaelt, ende **Gort** ofte **Grutten** daer af ghemaeckt, 't vvelck alleen ofte met vleesch gesoden vvert, ofte in veel ander dingen gebruyckt. De Gort van Haver ofte Gerst ghemaeckt, is lichter om verdouwen, eñ geeft den Lichame min voedsel, dan 't gene dat van spelte gemaeckt plagh te vverden.

Boeckweydt vvert voor vverm, ende niet seer

droogh van aert gehouden, voedt min dan Tervve, Rogge ofte Gerste, maer nochtans meer dan Geers.

Van't meel van Boeckvveydt met water wort **Bry** ghemaeckt ende **Koecken** gebacken, die ghegeten zynde, lichtelick verteert vvorden, haestelick van onderen af gaen, lichten kamerganck maken, veel vvater doen losen, ende den lijve wel luttel voedsels by-brengen; vvaerom ghemeenlijck ghesеyt vvert, Boeckenden-bry, is verradery, alsoo de ghene die daer van gegeten heeft ende versadight is, haest weer hongher krijght: dan het voedsel, datter van komt, en is niet quaet, bedorven, ofte onbequaem.

'T broot dat van boeckweydt in seer diere tijden gebacken vvert, ofte 't ghene dat by ander meel het Bockvvey-meel vermenght heeft, is vochtigh ende vvaterachtigh, ende sinckt haester na beneden, ende heeft meer vvindachtigheyts in, dan't gene dat van den Rogge gebacken wert.

Onder de Pluck-vruchten, seydt *Plinius 18. 12.* vvert de meeste eere aen de **Boonen** ghegeven, als van de vvelcke men oock heeft gesocht Broot te backen. Sy zyn kout ende droogh van aert, als *Galenus* getuyght in 't eerste Boeck van de krachtẽ der Voedselen, op het 19. Capittel. Ende dat de groote *Hippocrates* schrijft *4. de vict. acut. 92.* dat alle Pluckvruchten windachtigh zyn, heeft sonderlingh plaets in de Boonẽ: als oock dat hy schrijft 2. ende 4. *Epid.* dat in tijde van hongers noot, soo mans als vrouwẽ, door het gestadigh ghebruyck van Pluck-vruchten svvack ende traegh van beenen vverden. Want sy maken grof ende raeu voedsel, ende zyn svvaer om te verteren. Daerom zynse ongesont ende schadelick

lick voor de gene, die met colijck, aenborstigheyt, ofte pijn in 't hooft ghequelt zyn. Hier-en-boven verweckense noch eē loomigheyt, ende ongerusten slaep, gelijck *Dioscorides* getuyght 2. 98. ende daerom meenden sommighe, dat de Pythagorische Philosophen haer van het Boonen eten onthielen, als of (seyt *Cicero*) door sulcke spijse niet alleen dē buyck, maer oock ons verstant op-geblasen vverde.

Onse groote Boonen houde ick voor beter ende gesonder, ende zyn oock lichter te verteeren, als de Roomsche-boontjens. Daerom soude ick raden dat de selve alleen voor arbeyders, ende die stercke Magen hebben, gelaten vvierden: eñ niet gebruyckt van de gene die ledigh gaen, goet ouvvers, ende slap van mage zyn. De Histori-schrijver *Iovius* verhaelt dat *Andrea Gritti*, Hertogh van Venetien, over de tachtigh jaren oudt zynde, uyt groote lust een schotel met boonkens at, ende dat hy daer van groote krimpingh in den buyck kreegh, ende alsoo storf. Om de windachtigheyt ende rauwigheyt wat te verbeteren, vverdense gemeenlick toe-ghemaeckt met vervvermde eñ dun-makende dinghen, als Keule, Orego, Carvi, Cumijn, Peper, Olye, Asijn ende Zout ghesoden ofte anders bereyt, ende groen zynde met haer schellen, ofte rijp zynde uyt de selve ghedaen. De roode ofte roodachtige die haest morouw vverden, houdt men voor de beste; de vvitte houtmen voor vochter, ende nochtans voor harder om te verdouvven.

De Pluck-vruchten zyn by de Romeynen in soo goeden estime ghevveest, dat oock treffelicke gheslachten van de selve haren naem ghenomen hebben.

ben. Soo zyn, seyt *Plinius* op het derde Capittel van syn achtiende Boeck, de *Fabÿ* ghenoemt, om datse de Boonen, ende de *Cicerones* om datse de **Erwten** vvel wisten te zaeyen. Dese leste werden mede veel by ons gegeten soo groen, (raeuw ende gekooct) als droogh. Sy zyn vvindachtigh insonderheyt de groene: dan de drooge en zyn soo windachtigh niet, ende maken beter voedsel als de Boonen, maer soo veel niet. Anders zynse, ghelijck *Galenus* schrijft *6. Simp.* kout ende droogh, daerom sy oock bequamer zyn voor de gene die vverm van complexie is, als die kout is. Sy vverden gelooft de senuwen hinderlick te zyn; als oock den ghenen, die vveecke eñ loterende tanden hebben. De vvindachtigheyt can mede verbetert vverden, gelijck van de Boonen ghesejt is. Even-vvel is het sap van de Ervveten beter, als de substantie self.

HIPPOCRATES
de Affectionibus:

Panis purus ex farinis, ad robur & virium refectionem magis confert, quam qui non est incerniculo perpurgatus, & recens quam hesternus, & ex farinis recentibus, quam ex vetustissimis.

PHILO IVDÆVS
de Victimis:

Cupedia, placenta, bellaria, condimentaque alia curiosa pistorum & coquorum gustui servientium, conciliant morbos tum corpori, tum animo insanabiles.

Van de Moes-kruyden. Salaet, ende Toe-kruyt.



Het III. Capittel.

VErmaerde Beverwijck, *hier is het nu geraden*
Te ſtrecken uwe pen tot allerley ſaladen:
Ick bidde weygert niet; de grootſte van het lant
Die hebben menighmael het edel kruyt geplant:
De Vorſten even-ſelfs, en wijt-beroemde luyden,
Die hebben onderſocht de krachten van de kruyden,
Die hebben na-geſpoort, tot aen de minſte bies,
Al watter in den hof, of in de boſſen wies.

Al

Al vvat hier nadeel doet, of dienstigh is gegeten,
Is dienstigh, Hollants volck, voor u te zyn gevveten;
Want die hier qualick gaet, en sonder kennis pluckt,
Heeft sich des levens draet niet selden af-geruckt.
Wel leert dan nae den eysch de kruyden onderscheyden,
En even aen den heert ten besten toe-bereyden;
Want soo je dat begrijpt, en na de kunste doet,
Het stijft een swacke maegh, en koelt onstuymigh bloet.

NAe het Koren ende de Pluck-vruchten worden oock voor Spijse gebruyckt de Moes-kruyden, bladeren, uyt-spruytsels, wortelen, aerd-vruchten, boom-vruchten, ende dierghelijcke die uyt den hof comen. Onder de vvelcke vele al te medicamenteus, ende geen goet voedsel en geven, geensins te vergelijckẽ met het gene, dat van de voorschreven vruchten comt. Alsoo de selve meest al goet voedsel geven, ende sooder eenige onder zijn, daer vvat aen ontbreeckt dat is vveynigh te beduyden. Maer in dese isser naeulicx yet, dat gheheel van goet stof is. Daer zyn vvel eenighe boom-vruchten, de vvelcke alsse in de Maegh vvel verteert vverden, geen quaet voedsel en gevẽ: even-wel soo goet niet als de voorverhaelde. Van de Moes-kruyden is by-na de Latouw alleen, die goet bloet kan maken, ende dat is noch koudachtigh. In tegendeel zynder vele, dat quaet kruyt is, eenige oock heel Medicamenteus, ende bequamer voor den apoteeck, als voor de keucken, ende sommige en schelen niet veel van fenijn. Soo datter naeulicx een Moes-kruyt is, dat t'eenemael goet eñ gesont voedsel geeft. Hierom doet de Comedie-schrijver *Plautus* den *Parasitus* ofte Brock-

vol-

volger de Moes-kruyden de krancken toe-eygenen; ende by den ſelven leyt de Cock op die kruyden de oorſaeck van een kort leven. *Pſeudolo:*

Daer komt een ſnelle doot oock op de jonge luyden,
Om dat men voedſel maeckt van alle vreemde kruyden,
En dat men eten derf van alderhande groen,
Dat even in het vvout de beeſten niet en doen.

Wy beſighen in ſpijſe onder anderen de bladeren van Latouw, Kool, Spinagie, Beet, Maluvve, Suyring, Porçeleyne, Kervel, Peterſelie: de uyt-ſpruytſels van Aſperges, ende Hoppe: de vvortels van Radijs, Knollen, gele, roo ende vvitte Peen, Suycker-vvortelen, Loock, Ajuyn, eñ ſoo voorts.

De Latouwe oft **Salaet** wert gehouden voor het beſte van al de Moes-kruyden, ende is kout en vochtigh, ende daerom de ghene die vvarm van complexie zyn bequamer, als de koude. Verkoelt een heete Maegh, ende matight de ſcherpigheydt van alle humeuren; is derhalven geſont voor jonge luyden die heet en vol gal zijn, eñ een heete Maegh hebben, ende in de Somer, ende alſt heet vveder is, ſeer aengenaem.

Grataque nobilium requies lactuca ciborum.

Sy verweckt den ſlaep, verſlaet den dorſt, ende neemt de geyligheyt vvech; waerom de Pythagoriſche Philoſophen haer ghenoemt hebben *Enuchum*, ende de Vrouvven *Aſtylida*, als belettende *ton ſtylon* te rechten, ghelijck *Cælius Rhod.* ſchrijft *27. Ant. Lect.*

Lect. ult. Daerom is ſy bequamer voor papen ende monicken, als voor mans die jonge vrouwen hebben, ende derhalven goet huys moeten houden. Sy maeckt oock overvloedigheyt van ſogh, te vveten in de voeſters ende ſuygende Vrouvvẽ die door onmatighe hitte ofte drooghte gheen ofte ſeer luttel ſogh hebben; vvant door dien dat ſy de hitte ende de drooghte, door haer vochtighe kouvvigheyt matight, ſoo dient ſy ſeer vvel om de melck in de borſten te doen comen. Dan in de vrouvven die kout van aerdt zyn, en dient ſy ſoo vvel niet, ſelfs ſy belet haer melck te krijgen. Men eet de Lattouwe gemeenlick raeuw met oly, azijn, ende vvat zout, ende dat met goeden ſmaeck: maer voor de ghene die een koude maegh hebben, iſt beter datmenſe kooct: alſoo vele dinghen die raeu goet zyn, haer deught met kokẽ niet en verlieſen, maer veel eer verbeteren. En dan is ſy oock beter om te verteren, ende geeft meer voedſel: inſonderheyt met eẽ hoen, ofte diergelijcke, gheſtooft, daer by kruyſdoren, ofte ſap van limoenen doende, 't vvelck een ſeer aengename ſmaeck geeft. Men brenght de Lattouwe ghemeenlick op tafel in 't beginſel van de maeltijt, ende men eetſe voor alle ander ſpijſe: 't welck de Poëet *Martialis* oock betuyght in ſynen tijt ghebruyckelick ghevveeſt te zyn, ende dat het in ſyn Voor-vaders tijden het leſte van de maeltijdt plagh te vveſen. En ſtelt derhalven in 't derthiende Boeck van ſyn dichten deſe vrage voor:

Latou-ſalaet, beminde vrient,
Wert voormaels alderleſt gedient,

Maer

Maer komt nu eerst op onsen dis;
Segh vvat hier van de reden is?

Waer op vvy antvvoorden, dat de Ouden, die ganſch ſoberlick leefden, de Lattouwe niet uyt luſt en aten, maer alleen om beter te ruſten, het welck bequamer vvas op het laetſte van de maeltijt, als ſy te bed gingen. Maer daer nae is ſy ghebruyckt in't beginſel, om den appetijt eñ luſt tot eten te verweckẽ. Dan in't laetſte gebeſight, can ſy oock de dronckenſchap, die door onmatigen dranck van wijn ghecomen is, doen vergaen, door dien dat ſy de dompen ende vvaeſdommen van den ſelven vvijn belet te klimmen, ende ten hoofdewaerts op te ſtijgen.

De Lattouwe, na de leeringe van *Galenus*, en ſtopt dẽ buyck niet, maer en maeckt hem oock niet weeck, om dat ſy geen vvrange ofte ſcherpe eygentheden en heeft. Even-vvel door dien ſy den buyck vochtigh maeckt, ſoo verweckt ſy hem oock tot loſinge, ende tot het uyt-drijven der overvloedigheden, ofte doet hem ten minſtẽ lichtẽ kamerganck hebben. 'Twelck de ſelfde *Martialis* oock betuyght, als hy eenẽ vrient te gaſt noodende, ſeydt, *11. Epigr. 53.*

Als ick heb een vrient of gaſt,
Soo vvort dus op hem gepaſt:
Ick vvil dat eerſt krop-ſalae
Voor hem op de tafel ſtae;
En het dient alſoo gedaen,
Om vvel af te mogen gaen:
Maer Pareije met Raket
Dienter mede by geſet.

Waer

Waer in hy aenwijst 't gene noch gebruyckt wert, ende oock behoort te ghefchieden, dat in fvvacke ende coude Magen, de falaet ghegheten vvert met pareije, biefloock, rakette, kers, ofte dierghelijcke heete kruyden, om haer koude vvat te matigen.

De Crop-falaet vvert voor de alderlieflijckfte, ende alderedelfte van alle de foorten van Salaet gehouden. Maer de Roomfche Latouwe is bequamer om den kamerganck te verwecken, als de ander, gelijck *Lobel* betuyght.

De Kool houdē fommige voor kout eñ droogh: maer vvert van *Cardano* (fulcx *Hippocrates* mede leert *2. de diata*) eñ andere met recht voor werm gheoordeelt, om dat men in het fap ghevvaer wert een bitterheyt ende fcherpigheyt, bequaem om den buyck weeck te maken: de vvelcke in de ghefoden Koole al te mael in het fap treckt. Door defe falpeterachtigheydt maeckt het eerfte vvater daer de Koolen in gefoden vverden, den buyck vveeck, eñ doet eenen fachten kamerganck hebben: 't felve doet oock het fap gedroncken. Dan alfmen dit eerfte vvater daer de Koolen in gefoden zyn, af-giet, dan droogenfe den buyck, ende maken hem hardt. Aengaende het voedfel dat de Kool ons Lichaem by-brenght, dat is feer weynigh, ende de gijl ofte bloet, dat daer van comt, en is niet goet of prijfelick, maer dick, fvvaer, grof, eñ melancholijck: waer van donckere dampen in 't hooft op-ftijgen, die de herffenen ontftellen, fvvare droomen verwecken, de ooghen befchadigen, ende het gefichte fvvack maken: hoe wel dat de Witte foo groven bloet niet en maeckt, als de Roode: ende daerom is fy beter onde bequamer om

in

in ſpijſe te ghebruvcken : ende noch beter ende aengenamer zijn de **Blom-koolen** / ende lichter om te verteren. Daer alle d' ander ſoorten hart zyn om te verdouvven, ende niet en dienen als voor de ghene die ſwaren arbeyt doen, ende heel ſterck zyn.

De Kool wert by vele Ouden ſeer gepreſen om de dronckenſchap te beletten. Ende *Athenæus* ſchrijft *2. Deipnoſ.* dat de Egyptenaers alſſe haer begaven om ſterck te drincken, plachten gheſoden Kool voor af te eten. *Ariſtoteles* ſoeckt hier reden van *3. Probl. 17.* daer hy voorſtellende vvaerom de kool de dronckenſchap belet, om dat, ſeyt hy, de Kool een ſoet, ende drijvend ſap in heeft, ende door datſe cout van aert is, ſoo treckt ſe de vvijnige ende raeuwe humeuren in de dermen, de dunne nae de blaes loopende, ende ſy ſelve in de maegh blijvende, verkoelt het Lichaem; derhalven dat de humeuren in twee vveghen nae beneden ſackende, ende het Lichaem verkoelt vverdende, de dronckenſchap vergaet. Maer ick en ſoude even-wel niemant radē dat hy hem hier op te ſeer verlatende, al te veel dronck.

Spinagie is cout van aert, eñ ſy wert gherekent onder de Moes-kruyden, die wat vvaterachtigh van ſtoffe zyn, ende gheen merckelicke eyghentheyt in het ſmaken en vertoonen. Daerom ſinckt ſy haeſt nederwaerts, ende maeckt den buyck weeck.

Men eet de Spinagie als ſy gheſoden is: maer ſy brenght heel luttel, ja bykans geen voedſel by. En dat is noch cout, vvaterachtigh, ende windachtigh; doet daerom de Maegh haeſt om-keeren ende walghen, ten zy datſe met gember, peper, zout, ofte yet diergelijcx beſpreyt ende verbetert wert. Men

gebruyckt de Spinagie oock in het raeuw Salaet, te weten alsse eerst uyt-ghesproten is, ende eer dat de breetste bladeren gewassen zyn.

In Vrancrijck vvert de Spinagie lucht op-ghesoden, ende kleyn gescherft zynde, tot een ront bolleken gemaeckt: ende alsoo te Parijs, ende insonderheyt te Orleans voor de Studenten van de Pasteybackers in de Vasten verkoft. Maer de manier van toe-maken is verscheyden. Want sommige kokense op, in een potjen met weynigh vier, in de boter ofte olye, ende keerense ghestadigh met een lepel om, daer nae gieten sy, om de geur, een vveynigh azijn, ofte verjuys daer by, ende stroyender wat zout over. Andere fruytense inde pan met boter ofte olye, ende dan doense daer mede wat voor de geur by.

De Beete vvert ghemeenlick gesoden gegeten: ende dan sincktse haestelick na beneden, ende vervveckt den buyck tot het uyt-laten ende af-drijven van de overvloedigheden, sonderlinghen alsse met het sap, 't welck eenighe brackigheyt ofte salpeterachtigheyt in sich heeft, daer sy in ghesoden is gheweest, genomen wort. Soo klaeght *Cicero 2. Epist.* dat hy van veel Beet ende Maluwe te eten, den loop ghekregen heeft. Maer als mense sonder sop eet, veeght sy min of, eñ en maeckt dẽ buyck soo weeck niet, door dien datse, ghelijck mede van de Koole nu geseyt is, haer salpeterachtigheyt in het water afgheleyt heeft. Dan het Voedsel, ghelijck *Galenus* schrijft in het 2. Boeck van de krachten der Voedselẽ, dat vã de Beete comt, is heel weynigh eñ by 't gene de Lattouwe geeft niet te vergelijcken. *Martialis* maecktse met vvijn ende peper toe 13. *Epigr.* 13.

Hy

Hy noemt de Beet daer Smits kost:alsoo de Smits de selfde veel plachten te eten, om de hartlijvigheyt, diese, van gestadigh by de vier te zyn, kregen, daer door te verdrijven.

De Maluwe vvort by sommighe voor Moeskruyt ghebelight: dan is hedensdaeghs in soo groote achtinge niet, alsse wel in voorleden tijt geweest is. Den Ouden Griecsen Poëet *Hesiodus* heeftse in syn gedichten seer ghepresen, haer tot een exempel nemende, dat oock slechte kruyden den mensche seer nut zyn: met den vvelcken de Latijnsche Poëet *Horatius* oock stemt, vvanneer hy seyt dat de Maluwe het verladen ende verstopt ofte svvaer lichaem dienstigh ende gesont is.

Maluwe in spijse ghebruyckt, geeft redelick veel voedsel, seydt *Galenus 2. de Alim. fac. 42.* dan het sap ofte bloet dat daer van comt, is vvat dickachtigh. Sy maeckt den buyck vveeck, ende doet lichten kamerganck hebben. Want sy sinckt haest nae beneden: niet alleen om datse vocht is, maer om datse slijmerigh eñ slibberigh sap in heeft. *Martialis 3. Epigr. 87.*

Laet Maluw en Lattou tot uwen dis genaken,
Dat sal u door het lijf een rassen af-gangh maken:
Vergeet dit nimmermeer, het is een oudt gebruyck;
Want naer u vvesen toont, ghy hebt een harden buyck.

Die van *Siena* in Italien vvaren soo hart beleghert ende uyt-ghehongert, datse al haer paerden op hadden moeten eten, soo dat de Borgherij alle daegh seer verminderde, eñ vele sonder sieckte op straet,

de leden haer onverſiens begevende, bleven leggen: het vvelck de Mediçijns, de oorſaeck hier van onderſoeckende, op het eten van de Maluwe leyden, de vvelcke ſy ſeyden dat den buyck te los maeckten, ende het verteren belette, gelijck beſchreven is van den Preſident *de Thou* in het 15. Boeck van ſyn Hiſtorie. Hier van comt miſſchien, dat *Pythagoras* het eten van de Maluvve verboden heeft; ofte, om dat, ghelijck *Ælianus* ſchrijft 4. 17. hy het bladt van Maluwe voor heyligh keurde.

De Suyringh of **Surckel** is kout en droogh, verteert ende opent. Dit kruyt dickwils gebruyckt, verſterckt de Mage, verquickt het herte, ende gheneeſt alle de gebreken van't ſelve: verſlaet den dorſt, vvederſtaet ende belet alle invvendige ontſtekinghe ende verrottinghe, als ſalaet ghegeten, maeckt dat de gal niet en breeckt.

De bladeren van Suyringh, als oock van **Patich/ Patientie/** eñ **Draken-bloet** alle kruyden van een geſlacht, gheſoden, en voor ſpijſe ofte moes ghebeſight, maken den buyck vveeck, ende veroorſaken eenen ſachten kamerganck. Het vvelck de Poëet *Horatius* mede betuyght *2. Sat. 4.* daer hy ſeyt, dat yemant die hartlijvigh is, dient te ghebruycken het cort ofte mals kruyt van Patich: vvaer mede hy verſtaet de bladeren die ghepluckt zijn, eer dat de ſteel uyt-geſproten is: want dan zyn de bladeren van deſe kruydẽ alder-bequaemſt om te eten, ende op haer malſchſte.

De Porceleyne is kout in den derden graedt, eñ vocht in den tvveeden. Men eetſe dickwils raeuw 't ſy alleen, 't ſy met ander kruyden in ſalaet, met olye,

olye, edick, ende zout. Men doet daer gemeenlick wat Kerſſe, Rakette, ofte eenigh ander heet kruyt by, om haer koude eyghentheyt te matighen ofte te bedvvingen, door de vvelcke ſy ſommige magen al te laſtigh, ende hart om te verdouwen valt: anders en heeft ſy geen merckelicke ſchadelickheyt in haer, dan alleē deſe, dat het langh gebruyck van de ſelve, het gheſicht vvat verduyſtert. Sy verkoelt en verſterckt de verhitte Mage, maeckt appetijt, ende vervveckt luſt om te eten: dan 't voedſel dat ſy geeft, is heel vveynigh, gelijck *Galenus* betuyght in 't tweede Boeck van de krachten der Voedſelē op het 46. Capittel.

De Kervel vvert ghehouden voor vverm in den lerden, ende droogh in den tvveeden graed. Sy vvert hedendaeghs over al voor een gemeyn Moeskruyt ghegeten: ende in ſpijſe ghebruyckt zynde is aengenaem van ſmaeck, ende de Maghe goet en bequaem. Sy wert nuttelick gemenght in 't wermoes met beet en ſuyringh, eñ geeft het een goede geur, ende raeuw met Lattouwe ende ander ſalaet, het vvelck den appetijt verweckt. Met ander kruyden geſoden getetē, ofte met meel en melck vermenght, ende daer een pap van ghemaeckt, ofte oock een taerte ofte paſtey ghebacken, doet vvel ſlapen: en het ſchijnt datter gheen kruyt bequamelicker by de melck ghedaen wert, om daer een ſmakelicke meelpappe van te maken, dan de Kervel. Sy is ſonderlinghe om het bloet te ſuyveren, oock om de oude verkoude mans, te paert te helpen, en dat om dat ſy eenighe vvindachtighe ſtoffe heeft, die tot ſulcx niet onbequaem en is.

De Peterselie en wert niet alleen met haer bladeren, maer oock met de wortelen in de spijse ghebruyckt. Sy is vverm en droogh van aert, de mont seer aengenaem, opent alle verstoppinghe, suyvert de nieren, lijf-moeder ende inghewant, dan is hart om verdouwen, ende geeft seer vveynigh voedsel. Daerom plachtse van velen gegeten te vverden tusschen ander spijse, om de selve te beter te doen verteren. Sommighe meenen dat Peterselie door haer door-dringhende kracht in alle haer deelen seer nuttelick gebruyckt sal werden van alle menschen, om dat sy soo goet is tegen den steen eñ graveel; vvant (segghen sy) men vint vveynigh menschen, die geenen steen ofte graveel en hebben, het zy luttel of veel. Daerom raden sy dit kruyt, ende oock de wortelen met vleesch en visch &c. te eten. Maer sy hebben groote misslagh. Want indien de Peterselie veel onder de cost gegeten vvert, soo brenghtse met haer af-drijvende kracht de raeuwe humeuren, ende half verteerde gijl in de Lever, ende Nieren, ende veroorsaeckt aldaer verstoppinge. Soo datse meer in de Nieren doet drijvẽ om graveel te maken, als sy uyt de selve verdrijven kan. Dan die Peterselie, ofte yet anders ghebruycken vvil om water te losen, ofte graveel of te setten, sal dat nuchteren doen, de Maegh te voren van alle raeuwe humeuren vvel gesuyvert zynde, om reden nu verhaelt. En dese lesse sal oock dienen voor de gene, die ghestadigh gebruycken Brandewijn met aerdtbesiẽ, hontsdraf, ende dierghelijcke, als oock Genever-vvater, waer mede sy haer selvẽ voor het graveel meer schade, als bate doen. Sommige meenen dat de wortel van

van Peterselie beter is ghesoden dan raeu ende het kruyt beter raeu dan gesoden.

De Endivie wert mede dickwils voor Moes-kruyt gesoden, ende in de wintersche maenden, als sy door conste wit ghemaeckt is, raeu met Olye en Edick in stede van ander salaet op tafel ghebracht en gegeten. Sy is de Maghe seer nut, ende de Lever behulpsaem, ende neemt de verstoptheden beter wech als eenigh ander moes-kruyt. Dan het selfde doen noch beter de jonge uytspruytsels van de tamme, ende wilde **Cichorey**.

De Asperges zyn van oudts altijt in goede achtinghe ghewees, sy verwermen, noch verkoelen merckelick, zijn aengenaem van smaeck, ende verwecken den appetijt; dan sy gevẽ weynigh voedsel, en dat noch vocht en waterachtigh. Sy openen de verstoptheyt van de Lever, ende van de Nieren, eñ setten 't water af. Men kanse eten in vet vleesch-sap ghesoden; dan ghemeenlick werdense alleen in water gesoden, ende met olye, azijn, en wat zout, ende peper ghegeten. Maer men moet wel passen op het koken, alsse te langh koken, soo worden sy bitter ende taey, anders zynse haest genoegh; waer van de Keyser *Augustus* een spreeck-woort hadt, Rasser, als Asperges gekooct werden (*Suetonius* in syn leven, ende *Erasm.* Chil. 3. Cent. 7. *Adag.* 5.) Even eens werden de scheutkens ofte jonghe uytspruytselen van de **Hoppe** voor spijse gebruyckt, die in goetheyt van sap d'ander kruyden verre te boven gaen. Want sy suyveren het bloedt, ende reynigen het ingewant insonderheyt de Lever. Sy werden toe-gemaeckt, ende gegeten als Asperges.

Noch zijnder eenige kruydẽ, die men met de ſpijs beſight, eñ gemeenlick **Toe-kruyt** genoemt werdẽ; als **Kerſſe/ Rakette/ Dragon/** eñ diergelijcke: maer en connẽ geenſins onder de voedſelen gerekent werdẽ. Want alle plantẽ, die niet veel in hitte ofte koude uyt en ſtekẽ, die can men noch eẽ plaets onder de Spijſe latẽ: maer niet de gene, die tot den derdẽ ofte vierdẽ graed heet ofte cout zijn, de welcke niet voor voedſel, maer alleen voor mediçine en connen ghebruyckt werdẽ. Alſoo is de **Water-kerſſe/** die van ſommige onder andere ſpijs gebruyct wert, ſeer heet, eñ op de tongh bijtende, eñ can qualick vã de maegh verteert werdẽ, loſt het water, ſuyvert de Nieren, eñ ſtilt de pijn van de ſelve, verdunt de grove en taeye humeuren, eñ bereytſe tot toe-ſluytẽ. En daerom, alſſer ſodanige in't lichaem niet en zijn, ſo is ſy onbequaem. De gemeene ofte **Hof-kerſſe/** is mede ſcherp en bijtende van ſmaeck; eñ daerom is ſy oock ſterckelick verwermende eñ verdroogende van krachtẽ; inſonderheyt als ſy oudt eñ groot gewordẽ is: want terwijlen datſe noch teer, jonck, malſch, eñ groen is, en is ſy ſoo heet en droogh niet, eñ dat om de waterachtighe vochtigheydt die daer noch by is, door de welcke haer ſcherpigheyt wat bedwongẽ eñ verduyſtert wert. In vougen datſe dan bequaem is om met Broot te eten als een toe-ſpijſe, ſoo *Galenus* daer van ſchrijft; eñ al hedenſdaeghs in Nederlant alleſins gedaen wert, daer men de Kerſſe (inſonderheyt in de Mey-maent) op het Boter-en-broot pleeght te leggẽ.

Men doet de Kerſſe oock veel by de Salaet-kruyden, ghelijck Rakette en Dragon daer mede by ghedaen vvert; ende tot dien eynde vvert ſy meeſt ghe-

zaeyt:

zaeyt: te vveten, om de coude kruyden als Lattouvve ende meer ander dierghelijcke, door haer hette vvat te matighen ende te beteren. De Kerſſe is ſeer geſont den gene, die het **Scheur-buyck** onderworpen zijn; daer vveynighe hier te Lande, het zy vvetende ofte onwetende, geheel of bevrijt zijn.

Moſtaert is heel heet ende droogh, heeft een ſcherpe ende brandende kracht, daerom vvert zy met ſoete dingen bequamelick ghemenght, ende inſonderheyt met moſt, of ſap van peeren ofte queen, vvert hier te lande meeſt met azijn tot een ſauce gemalen, die Moſtaert gheheeten vvert, dienende tot alle harde ende rouvve ſpijſe, 't ſy Vleeſch 't ſy Viſch: vvant ſy doet die verteren, ende is de Mage goet, de ſelve verwermende, ende maeckt luſt om eten. Maer ſy moet met de ſpijſe matelick gegeten vverden, op dat ſy de herſſenen niet en ontſtelle. Want haer ſcherpigheyt treckt van ſtonden aen nae den neuſe opvvaerts, ghelijck men aen het nieſen dickvvils ghewaer vvert, ſoo dat de herſſenen ſelve door de ſcherpigheyt ende treckende kracht merckelick ontroeren, ende dickwils ghebruyckt maeckt pijn in 't hooft, ende verduyſtert de ooghen, door dampen die ſy op-brenght. Dit ſal nu genoegh zijn van de Moes-kruyden. Wy ſouden ſoo mede van Roſ-marijn, Salie, ende alderhande Vleeſch-kruyt connen ſchrijven, dan om niet te langh te vveſen, ſullen vvy den Leſer vvijſen tot de Kruyt-beſchrijvers, ende inſonderheyt tot den Kruyt-boeck van *Rembert van Dodoens*, vviens ſchriften vvy oock alhier gebruycken, inſonderheyt daer hy de leere van de Oude na-gevolght heeft.

Van de eetbare VVortelen.



Het IV. Capittel.

Hier sie ick na my dunckt een vorst syn knollen braden,
Hy eet met grooten lust, hy kan hem niet versaden:
Hy vvil geen rijck geschenck, veracht het edel gout,
Vermits hy dit gewas in grooter vveerden hout.
De vvortels, lieve vrient, die inder aerden groeyen,
En zijn niet voor een svvijn of voor de grove koeyen;
Maer zyn oock even selfs geschapen voor den mensch,
En menigh billick hert dat vinter synen vvensch.

Ver-

Veracht dan geen Radijs, en min de ſoete Knollen,
Veracht geen Hof-Ajuyn met ſyn gehairde bollen,
Veracht geen roode Peen; maer leert het recht gebruyck,
Men vintſe dickmael nut ten dienſte van den buyck.
Veracht geen Cichorey, veracht geen Paſtinaken;
Sy konnen voor u volck bequame ſpijſe maken:
Siet al dit vvortel-tuygh heeft oock ſyn voedſel in,
En die het vvel gebruyckt, veracht het vuyl gewin.

ONder de eetbare Wortelen zijn al van oude tijdẽ de **Rapen** ofte **Knollen** meeſt in't gebruyck. Wy leſen dat *Romulus* dẽ eerſtẽ Koningh van Roomen hem met Knollen plagh te behelpen, eñ dat hy noch in den hemel de ſelve eet, heeft nae *Senecam* in *Apocol.* de Poëet *Martialis* geſchreven 23. *Epigr.* 16.

Hoe! vvilje dan geen vverck van ſoete knollen maken?
Sy hebben menighmael oock Prinçen konnen ſmaken;
Men ſeyt dat noch de vorſt die Roomen heeft gebout,
Oock in den hemel ſelfs hier van ſyn maeltijt hout.

Al vvaer hy met recht de Winter-knollen prijſt, als de vvelcke door nevel, rijp, ende cou vvaſſen, ende groot worden. De Koningh van Vrancrijck *Lodewijck* de elfde plagh mede ſeer geerne knollen te eten, ende begiften uytermaten een boer, die hem met een groote Knol verteert hadde; waer van *Eraſmus* van Rotterdam een ſoete klucht vertelt in ſyn t'Samen-ſprekingen. Deſe *Lodewijck* als hy in 't levẽ van ſyn Vader 't huys niet geruſt conde vveſen, ſoo onthiel hy hem in Borgoignen, ende op ſekeren tijt by gelegentheyt van de jacht kreegh hy daer kennis met eenen Koen, een ſlecht eenvoudigh huyſman.

Want in ſulcke luyden ſcheppen de groote heeren haer vermaeck. In de jacht quam de prinçe *Lodewijck* dickwils aen des huyſmans vvooningh, eñ ghelijck de Groote in ſlechte dingen dickvvils luſt hebben, ſoo aet hy daer veeltijdts knollen met groote ſmaeck. Daer na, als hy nu door het overlijden van ſyn vader, tot de Croone van Vrancrijck gecomen was, ſoo wert Koen van ſyn vvijf vermaent, dat hy den koningh ſoude gaen vermanen van ſijn out onthael, ende dat hy een deel groote knollen mede ſoude nemen, om hem te vereeren. Koen vvas hier eerſt teghen, ſeggende dat het vergeefſche moeyten ſoude weſen: vvant dat de Prinçen om ſulcke kleynigheyt niet en dochten. Maer de vrou hiel ſoo langh aen, dat Koen een deel van de grootſte knollen uyt-koos, ende hem daer mede op de reys begaf. Maer ſy ſmaeckten hem ſelfs onder weegh ſoo vvel, dat hyſe allencxkens allegader op at, behalven een geheel groote. Als Koen in 't hof ghedrongen was, daer de Koningh moſt comen, vverde hy terſtont van dē Koningh gekent, eñ geroepen. Hy gaf terſtont met een grootē yver ſyn preſent, 't welck de Koningh met noch grooter aengenaēheyt ontfingh, bevelende aen yemant van de Edelen, om het ſelfde te ſluyten by ſyn koſtelickſte dingen. Hy hiel Koenen by hem ten eten: ende na de maeltijt, als Koen vvederom nae huys vvoude gaē, dede hy hem voor de knol tellen duyſent Franſche kroonen. Doen de maer, gelijck gemeenlick ghebeurt, hier van door het geheele hof liep, ſoo quam een hovelingh, ende ſchonck den Koningh een ſchoon paert. De Koningh wel merckende, dat hy door de mildadigheyt

aen

aen Koen den boer bewesen, op-gevveckt was, ende mede een spieringh uyt-wierp om een cabbeljau te vangen, nam het geschenck met eē seer bly aensicht aen, ende vergaderende syn groote heeren, began te beraetslagen, vvaer mede hy soude mogen volstaen, om soo fraey, ende kostelick paert te vergelden. Ondertusschen, die het paert gheschoncken hadde, boude vast Casteelen in de lucht, aldus by syn selven, overleggende: Indien hy soo vergolden heeft een knol ghesch oncken van den boer, hoe veel mildadiger sal hy vvesen voor sulcken paert geschonckē van een hovelingh? Als, den Koningh gelijck over een groote saeck raet houdende, elck het sijne seyde, eñ dat de profijt-doender vast wat groots verwachte, so seyde de Koningh ten laetstē: My comt daer in den sin, vvat ick hem vereeren sal: ende roepende een van syn edel-lieden, luysterde hem in't oir, dat hy yet haelen soude in syn kamer (op de plaetse die hy aen-wees) in een syde sluyer bevvonden. Daer quam de knol voor den dagh: die geeft de Koningh met syn eygen handt soo bevvonden aen den hovelingh, daer by doende, dat hem dochte het paert vvel vergolden te zyn, met de gift, die hem duysent goude kroonē gekost hadde. Den hovelingh scheydende vint in de sluyer de knol, al verdrooght zijnde. Het vvelck lange tijt te hoof een klucht bleef, ende hy vverde vvel degelick uyt-gelacchen. Wy lesen oock het ghene hier voor in 't Dicht staet, van een Romeyns Veldt-overste, *Manius Curius*, dat hy al sijn leven geerne Knollen at: ende dat op een sekeren tijt hem groote geschencken gesonden zijnde, daer hy sat Knollen en braden, de selfde vveygerde,

seg-

ſegghende, gheen gout van doen te hebben, alſoo langh hy ſulcke koſt vvel mocht.

Knollen raeu ghegeten, maken vvint (vvaer van het ſpreeck-vvoort comt, *Met Rapen iſt goet reyſen; vvant ſy zijn vrough voor de poort*) en op-blaſinghe in den buyck, ende geven den Lichame dick ende cout ſap. Geſoden ofte anders gaer gemaeckt zijnde, en verkoelen ſy ſoo ſeer niet: ſelfs ſoo vveynigh dat men daer geen verkoelinge in gemerckē oft gewaer vvorden en can: nochtans zijn ſy dan oock vocht en vvindachtigh. Dan daer is veel aen gelegen hoe ende vvaer in, dat men de Rapen ſiet ofte gaer maeckt. Want in vvater oft eenigh ſop oft vleeſch-nat ghesoden, zijn ſy vochter van gheſtalteniſſe, ſincken haeſt na beneden, ende maken den buyck los ende weeck. Dan op de kolen, oft op een rooſter gebraden, zijn ſy droogher van aert, eñ en brenghen ſoo veel vvindē niet by, hoe vvel dat ſy alſdan noch niet heel vry van alle vvindachtigheyt in zijn; maer ſulcx betert de Gember en Zout datter over gedaen vvert. Even-vvel hoe dat ſy gaer oft ree gemaeckt zijn, ſy geven het Lichaem veel meer voedſel, dan als ſy raeuw ghegeten werden; ſelfs dat voedſel en is niet overvloedigh, maer nochtans redelick goet, vvat vverm en vochtigh, ende daerom die aen de derden-daeghſche koorts ofte aen ſvvaermoedighe ſieckten gaen, ofte een quade borſt hebben, niet onbequaem, inſonderheyt met vveren nat.

De Radijs is merckelick vervvermende ende verdroogende van aert: en heeft een dun-makende ende openende kracht, door dien dat de ſcherpe eygentheyt ende gheſtalteniſſe daer ſoo veel krachts in heeft,

heeft, aengesien dat hy scherp en bijtende op de tonghe is. Dan *Galenus* stelt hem in den derden graed van de vervvermende, ende in den tvveeden van de verdroogende dingen: eñ seyt dat hy bequaem is om ander spijse als een sauçe oft salaet in te leyden, maer selfs voor geen spijse oft voedsel strecken en can.

De Radijsen verdunnen de dicke ende taeye humeuren, doen vvater maken, eñ breken den steen, ende doen den selven lossen ende rijsen. Om dees af-settende kracht (ghelijck ick in de Peterselie hier voren vermaent hebbe) moet men de Radijsen in 't beginsel van de maeltijt voor d' ander spijse eten, alhoe-vvel dat de gheleerde *Dodonaus* van contrarie gevoelen is, ende sulcx verbiet. Ia sy vverden oock meest ghegeten tusschen de maeltijt 's middaghs oft 's avonts, als een sauçe van ander spijse, om de selve te beter te doen verteeren, ende nae dat sy verteert zijn, het gansche Lichaem door te sendẽ ofte te verspreyden, sonderlingen (gelijck *Dodonaus* seyt) alsmense in 't laetste van de maeltijt eet. Dan dit en can ick niet goet vinden, alsoo de Radijsen tusschen ander spijse, ofte op het laetste van de maeltijt ghegeten, de spijse eerse te deghe verteert is, neer-dringen, ende in plaets van te helpen teren, de selve half raeu nae de Lever drijven. Daer sy in 't beginsel van de maeltijt voor ander spijse genoten den appetijt vervvecken, ende matelick met zout ende broot ghegeten geen vvalginghe, ende om-keeren van de Mage meer en maken, als of sy onder de maeltijt gegeten vverden. Dan ick segge matelick, anders te veel ghegeten, connen lichtelick doen braken. Maken oock alsse te veel ghebruyckt vverden, den

men-

mensche magher, veroorsaken eenen stinckenden adem, doen de swanghere vrouwen misvallen, verhitten 't bloet, doen luysen groeyen, zijn de tanden, hersenen ende ooǵe schadelick, ende doen de melck in de Mage runnen; daerom moet men voor, oft na, oft met de Radijsen gheen melck eten. Sommighe maken van de eerste teere uyt-spruytsels met olye, zout ende azijn een salaet: de vvelcke wel niet onaengenaem van smaeck en is, dan brenght het Lichaem geen voedsel aen.

De Peper-wortel / ofte *Meradigh*, al of men seyde *Meer-Radijs*, vvert veel ende vvel ghebruyckt voor een sauce tot visch, ende andere vochtige spijse. Is aldernutst voor de gene die een coude maegh hebben ofte cout ende vochtigh van complexie zijn.

De Geele-Peen zijn middelmatigh in vvermte, ende vvat vochtigh van aert, vverden meestendeel in vleesch-sop gesoden gegeten. Sy geven wel geen overvloedigh voedsel, doch redelijcken goet, ofte immers beter dan 't gene dat van vele ander vvortelen comt. Sy hebben nochtans oock eenige windachtigheyt in haer, doch niet soo veel, als de Knollen; en sy en sincken oock soo haest niet nae beneden, als de selve Knollen doen. Sy moeten langh koken, anders ziin sy hardt om te verdouvven.

De Roode-Peen/ ofte **Caroten** vverden oock vele ghesoden ghegheten, doch selden met vleesch, gelijck men de Gele doet: maer men eetse nu meest met Olye ende Zout, ende sy dienen in de vvinter-sche-maenden voor een goede eñ bequame Salaet. Anders soo zijnse van krachten de Geele-Peen oock heel gelijck.

De

De Witte-Peen ofte **Pastinaken/** zijn matelick werm, ende eer droogh dan vocht van aert. Sy voeden meer, dan de Knollen, ende oock dan de Peen ofte Caroten; ende dat selve voedsel is oock vvat dicker ende grover, doch gheensins quaet oft onprijselick.

Men eet dese Pastinaken gesoden ofte immers niet raeu: ende soo gegeten behoudē sy eenige windachtigheyt. Aengaende het af-gaen, ende sincken, soo en daelen sy na beneden noch te haestelick, noch te tragelick; ende aengaende den buyck, sy en maken dien noch weeck, noch hart. Dan sy verwecken de pisse, ende lossen 't water: ende zijn de Maghe, de Nieren, de Blase, ende oock de Borste ofte Longeren merckelick nut ende bequaem. Men kanse een jaer ofte tvvee in d'aerde goet houden, om in den Winter ende Vasten te fruyten, ofte in Meel eñ Boter ofte Olye te backen, in stede van Visch: ende soo gegeten, zyn sy nut de swaermoedige menschen, eñ vermeerderen de lustigheyt ende vleeschelicke begeerte der mannen ende vrouwen.

De Suycker-Peen ofte **Suycker-wortelen/** om haren soeten ende lieffelicken smaeck alsoo ghenoemt, zijn redelicken vverm en vocht van aert: sy vverden haest ende lichtelick verdout ende verteert: ende sincken niet tragelick na beneden. Sy geven tamelick veel voedsels, ende en zijn niet quaet van sap. Sy hebben oock eenige windachtigheyt in haer, waerom dat sy den lust tot by-slapen verwecken, ende vverden daerom van de goede vrouwen de mans dickwils te eten gegeven, seggende dat se seer gesont zijn.

Men eet dese Suycker-wortelkens ghesoden ofte andersgaer gemaeckt zijnde: te weten somtijts met Azijn, Zout, ende vvat Olye, als men de ander Salaet doet: somtijts fruytmense oft roostmense in Olye ofte Boter, met blom van meel, ofte sonder; ende op veel ander manieren.

Loock is seer scherp van smaeck, heel verdrooghende ende vervvermende van aert, vvel tot in den vierden graed, als *Galenus* betuyght: voor spijse ghebruyckt, vervvermt het heele Lichaem stercke-lick, ende doet de grove taeve vochtigheden, die daer in verspreyt zyn, scheyden ende rijsen, ende maeckt die dun en los. Het opent alle verstoptheyt, doet vvater maken, vvinde scheyden, ende de kinder vvormen sterven, ghelijck ick dickwils versocht hebbe. Dan sonderlinge als het raeu gegeten wert, geeft het gansch geen voedsel: maer doet daer quaet, seer heet ende scherp sap ofte bloet in groeyen. Daerom al de gene die heet van complexie ofte ghestaltenisse des Lichaems zyn, moeten hun voor allen vvel vvachten van't Loock veel te gebruyckē. Maer alsset gesoden oft in 't water gekooct wort, tot dattet syn scherpigheyt verliest, dan en isset soo krachtigh niet, ende en maeckt niet meer soo quaet bloet, als *Galenus* betuyght, hoe-vvel dat het den Lijve dan oock seer luttel voedsels by-brenght: nochtans soo voedet meer dan alsset raeu in-genomē vvert. Sommige lauderen het gebrade vleesch met Loock, het vvelck een aengenamē smaeck aen het vleesch geeft, ende het is selve dan soo scherp oft verhittende niet, ende is seer goet ende gesont voor de ghene die cout van mage zijn. Eñ insonderheyt in tijde van peste,

vvaer-

vvaerom het Boeren-Theriakel van *Galenus* ghenoemt vvert. 'T is oock goet, seyt *Serapion*, den genen die te ſcheep een verre reyſe doen. voor den ſtanck van de pomp, ende het verdorven ende ſtinckent water, dat ſy dickvvils drincken moeten, ende de walgingh die de Zee in de Mage maeckt, als oock om haer ſterckte te vermeerderen. Daerom plachten die van Athenen alſſe eē verre reyſe ſoudē doen, veel Loock in voorraet mede te nemen. Maer voor een yegelick, hoe het oock bereyt wert, is het veel ghebruycken ſchadelick. Maeckt pijn in't hooft, beſchadight dē ooghen, ende d'ander ſinnen, vervveckt dorſt, ende is onbequaem om ſyn dapperen ende onverdraeghlicken ſtanck. Daerom pleegh by de Griecken eertijts, gelijck *Athen. 10. Deipn.* ghetuyght, verboden te zijn, dat niemant in den tempel van de Moeder der Godē en mocht gaen, die Loock ghegeten hadde. De Poëet *Horatius* vervloeckt het oock *Epod. 3.* met deſe verſen:

Een die ſyn vader heeft gedoot,
Die ete loock uyt hongers noot;
Dat acht ick ſlimmer koſt te zijn,
Als dulle-kervel 't ſlim fenijn.
Hoe grof is oock een acker-man,
Die 't hart gewas verdouwen kan!

Een Medicijn van de voor-gaende eeuwe, *Iacob van Forlij*, plagh door den reuck van loock niet anders te ontſtellen, als of hy een peſtilentialen reuck in-ge-trocken hadde. Hoe dat het Loock ſtinckt, ſoo iſt even-wel, gelijck oock den Ajuyn van de ſuperſtiti-

euſe Egyptenaers voor een God gehouden, volgens het ſchrijven van *Plinius 19.6.* Waer mede de Poëet *Iuvenalis* ſpot *Sat. 5.* ſeggende dat het vvel heyligh volck moet zyn, daer de Goden in de hoven waſſen.

Men magh Aſuyn noch Loock hier breken met de tanden,
Want 't is een ſchellem-ſtuck door al d' Egyptſche landen.
Iſt niet een heyligh volck, en van een grooten lof,
Dat voor ſyn Goden eert, gewaſſen van den hof?

Ajuyn is ſcherp van ſmaeck, heet en droogh van aert, doch vvat minder als Loock, maeckt de grove taeye vochtighedẽ dun, ende doetſe ſcheyden. De Boerẽ etenſe raeu, dan gevẽ weynigh en raeu voedſel eñ ontſtekẽ het bloet. Maer gekooct zijnde verlieſenſe haer ſcherpigheyt, eñ geven vvat meer ende beter voedſel. Voorts ſoo zijn de Ajuynen quaet voor de menſchen die heet en haeſtigh van aert zijn, eñ veel galachtigh bloet in 't lijf hebben: maer zijn goet ende bequaem voor de gene, die veel raeu, dick eñ grof, taey ende ſlijmerigh bloet ofte onſuyverheyt in 't Lichaem vergadert hebbẽ: ende zyn oock ſeer nut de vrouwen, die haer maent-ſtonden door coude oorſaken achter-gebleven zijn: want ſy openen al 't gene dat verſtopt is, verwarmen 't gene dat verkout is, ende verwecken de maent-ſtonden door haren beſonderen aert.

Parrey is vvarm van aert, oock droogh-makende ende verdeylende, alſoo wel als den Ajuyn: Sy vervvermt het Lichaem; ende doet oock de grove taeye vochtigheden ſcheyden, ende maecktſe dun. Suyvert de Maegh van ſlijmigheyt, opent, ende doet

doet vvater losen. Maer sy maeckt quaet ende grof bloet, veroorsaeckt svvare onrusten ende vervaerlicke droomen; verdonckert het ghesicht, ende is de oogen schadelick. Sy is beter gesoden, als raeu gegeten, alsoo sy daer door haer scherpigheyt ende vvindachtigheyt vvat verliest.

Bies-Loock is van naturen de Pareye seer ghelijck: te vveten vervvarmende, verdroogende, dunmakende, openende, ende de pisse vervveckende. Wert gelijck de Pareye in spijse eñ moes gebruyckt, ende vermach in 's menschen Lichaem al 't selve dat de Pareye doet; behalven dat den reuck vvat tegenstaende is. Daerom raet de Poëet *Martialis* een die Biesloock gegeten heeft, met eē toe-mont te kussen:

Al die oyt biesloock vvillen eten,
Behouven dese les te vveten,
Dat haer geen kus en dient genoten,
'T en sy haer mont zy toe-gesloten.

Thadeus van Florençen, een treffelick Medicijn in synen tijt, schrijft door ervarentheyt bevonden te hebben, dat Biesloock in 't eerste van de maeltijdt raeuw met zout gegetē, de maegh ontlast van coude, taeye, ende slijmerighe vochtigheden. Dient evenwel selden gebruyckt.

In 't voorgaende Capittel is van de Beete bladeren ghehandelt, hier dient oock vvat gheseyt van de wortel. Men ghebruyckt meest in spijse de **Roode-Beet-wortel/** te vveten eerst gesoden, ende onder de heete asschen, ofte in den oven ghebraden, ende daer na in dunne schijfkens ghesneden, ende met

Azijn, Olye, Zout ende Peper of Gember gegeten. Men siedtse oock wel eerst, ende daer na snijtmense in stucken, ende men leytse te vveycken met Zout in stercken Azijn, om daer na met het ghebraedt te eten, om den appetijt te verwecken, dan voedt weynigh. Sy vvert ghehouden voor een goet Salaet voor de ghene die graveelachtigh zijn; want sy doet het water dapper losen.

Cichorey-wortelen vverden mede ghesoden tot Salaet bereyt, ende de bitterheyt der selvigher met Corinthen gematight. Sy verkoelen, ende openen, insonderheyt de Lever.

De Aert-buylen ofte *Tubera terra* zyn by-nae van de eygen nature als de **Campernoelien.** Want sy zyn beyde cout, sonder smaeck, geven een waterachtigh grof voedsel. En dat sy ghekooct zijnde, de tonge aengenaem zijn, dat comt meer door de sauce, als door haer selven. De Aerdt-buylen vverden boven de Campernoelien vvel ghehouden, om dat bekent is, datter niet weynigh van de Campernoelien ghestorven zijn, maer niemant van de Aerdt buylen; nochtans makense beyde grof ende swaermoedigh bloet, ende diese te veel besigen, vallen in Popelsie, Geraecktheyt, Colijck, Aem-borstigheyt, Gicht ende Droppel-pis. Iae het veel ghebruyck van de beste Campernoelien, die men voor onschadelick hout, heeft menigh mensch om hals geholpen, ick laet nu staen de gene die van aert ende nature vergiftigh zyn. Daerom en behoorense ofte gansch niet gegeten te werden, ofte heel vveynigh, ende wel ghekooct ende toe-ghemaeckt, daer goede vvijn op drinckende. Want daer en zyn geen

jaren

jaren van 's menschelick leven, gheen ghestaltenisse des Lichaems, in 't vvelcke niet meer schade, als vordeel uyt het ghebruyck van de Aerdt-buylen ende Campernoeliē voort en comt. Het vvelck oock uyt den oorspronck lichtelick te verstaen is. Want sy groeyen haestelick ende in eene nacht uyt een grove aerdachtige eñ dampige materie, soo datse noch van de invvendige wermte, noch van de Lucht gerijpt en werdē. Daer benevens, connē sy lichtelick uyt eenige verrottinge daer ontrent zynde, als oock van slangen, padden, eñ dierghelijcke vergiftighe beesten, eenigh vergif deelachtigh vverden. Waer uyt dat blijckt, datse naeulicx sonder eenigh perijckel, eñ buytē suspitie van vergif connen gegeten werden, eñ dat men noyt genoegh toe en can sien, of men can beschadight vverden. Soo dat seer te verwonderen is, datter hedensdaeghs noch soo veel af gehouden wert, ende eertijts oock soo veel by de Romeynen afghehouden is, ghelijck men uyt de versen van de Latijnsche Poëten sien can, ende vvijdt-loopigh uyt *Plinius*, ende uyt ander auteuren aen-gewesen vvert by de gene die op *Suetonius* ghesch reven hebben, in het leven van den Keyser *Claudius*, die met Campernoelien, die hy seer garen at, vergeven is.

Aerd-noten zyn matelick werm, maer wat meer verdroogende, daer eē niet cleyne t' samen-treckinge by gevoeght is, eñ makē daerom den buyck hart. Gesoden ofte gebraden, eñ voor spijse in-genomen, zyn harder om te verteren dan de Knollen ofte de Pastinaken ende ander Peen, dan sy geven vvel soo veel voedsels als de selve, ende sy en veroorsaken soo veel vvinden ende op-blasinge niet in den buyck.

Van de Aerdt-vruchten.

Het V. Capittel.

WY komen tot een vrucht gewoon om laegh te wassen,
Daer voor een yder mensch is noodigh op te passen:
Men siettet in't gemeen, het is een selsaem kruyt
Wat langhs der aerden groeyt, en noyt om hoogh en spruyt.
Pompoenen die bykans aen niemant oyt en smaken,
Syn echter gansch bequaem om letters op te maken,
Ontrent haer groene jeught; vvant als de schorse wast,
Soo groeyt met een het schrift, en staet ten lesten vast.
Maer vvilder eenigh mensch haer laffen aert verschoonen,
Soo moet de keucken-meyt al vry haer kunste toonen:
Hier dient een goede saus van peper by te zijn,
Of anders laet de kost tot voedsel van het swijn.
Hem die Meloenen pluckt, is nut te zyn geweten
Dat naeu van duysent een is nut te zyn gegeten.
Comcommers (seyt de kunst) is vander maeghden aert,
Sy dienen haest gepluckt, en niet te langh bewaert.
Een tragen hovenier die kan het hier verkerven,
Want beyt hy vvat te langh de vrucht die sal bederven:
Sy dient als van de steel te vverden af-geruckt,
Sy dient en jonck, en groen, en versch te zyn gepluckt,
En versch te zyn gebruyckt. Denckt hier op, goede luyden,
Die lust en smake soeckt ontrent de groene kruyden:
Maer druckt het boven-al vvel diep in u gemoet,
Indien ghy dochters hebt, of jonge maeghden voedt.

DE **Comcommeren** zijn cout en vocht van aert, ende soo is het voedsel, datse voort-brengen, en-

ende veel gegeten maken quade vochtigheden in de aderen, vvaer door stoffe van verscheyde koortsen vergadert wert. Sy zijn best om te eten, tervvijlen dat sy noch jonck, versch, groen, ende onrijp zijn (want als sy rijp ende geel worden, dan zijnse onbequaem om te eten) met azijn, olye, zout en peper. Heel kleyn zijnde, vverden sy veel in azijn met wat fenckel ingheleyt, ende om appetijt te maken voor ofte tusschen ander spijse gegeten. Sy doen de minste schade aen de ghene, die werm van complexie zijn, ende een heete Maegh hebben: maer de gene, die de Maegh slap is, moeten haer heel van Commcommeren vvachten. Iae, volgens het oordeel van *Galenus*, is beter voor een yegelick, dat hy de Commcommeren, gelijck alle cost van quade gijl, laet varen: ofte altijt weynigh, ende selden besight. De Griecken hebben een spreeck-vvoort, dat men de Comcommeren voor de Spinsters moet laten, om dat de Spinsters meestendeel, soo men *Aristoteles* gelooven mach, geyligh ende onkuys zijn. Nu de Comcommeren hebbē kracht om dien brant te verkoelen, ghelijck *Diphilus*, een out Griecx Medicijn by *Athenaus* getuyght.

De Meloenen zijn lieffelick van smaeck, ende aenghenaem van reuck, alsse goet en rijp zijn: het vvelck oock maeckt, datse te meer gegeten werden. Maer sy zijn cout en waterachtigh van ghestaltenis, ende verslaen daerom den dorst als het heet is, doen vvater losen, ende suyveren de Nieren. Het en beurt niet selden, dat de menschen haer met Meloenen een sieckte op het lijf eten. Want sy bederven lichtelick, en in den buyck bedorven zynde, ne-

menſe by-na de nature van vergif aen, ende veroorſaken een ſieckte, die wy Boorts noemẽ, ofte eenige quaedaerdige koortſchen; eñ men leeſt in de Hiſtorien van veel Keyſers ende vermaerde mannen, die door het eten van de Meloenen geſtorven zyn. En my gedenct dat ick, vliedende de peſtilentiale koortſe, die Anno 1616. in 't ghebiet van de Venetianen ſeer in ſwangh gingh, my op de reyſe na Roomẽ begaf midden in de Somer, eñ even-wel onderweghen daer van betrapt zijnde, eñ te *Siena*, geneſen, ende als van de doot verloſt zijnde, door het etẽ van Meloenen weder in-ſtorten, eñ al deſperaet geſtelt werde by *Zoroaſtro Tinello*, vermaert Mediçijn aldaer, eñ door ſyn ſchriften alleſins bekent. Soo verhaelt de Françoiſche Hiſtori-ſchrijver *P. Matthieu* in't eerſte Boeck der Hiſtoriẽ van *Henrick* de vierde, dat de gemelte Koningh ſeer kranck geweeſt zijnde, ende in de galerie van *Monceaux* wandelende, door het eten van Meloenen, wederom in-ſtorte, met groot perijckel des levens. Waer uyt blijckt, hoe ſchadelick de Meloenen zijn voor de ghene, die uyt een ſieckte op-ſtaen. Maer men dient oock te letten, om de Meloenen voor alle ander ſpijſe te eten (het vvelck oock inde Comcommeren, ende Pepoenen dient waer-genomen te werden) op dat ſy te lichtelicker, alſſer eenighe bedervinghe in haer begint te comen, van beneden ſouden moghen af-ſchieten. En dan moet men daer goede ſpijſe na eten, op dat haren quaden aert verbetert, ende de verdervingh voorgecomen mocht vverden. Tot welcken eynde beſt is, datſe met zout ende broot gegeten werden. Om haer ſchadelickheyt te verbeteren, prijſen eenighe
den

den Wijn, andere niet. Maer voorwaer de Wijn is de rechte remedie, om het quaet, dat van de Meloenen kan comen, te helpen. Maer het moet ſtercke Wijn zijn, als Seck ofte andere Spaenſche-vvijn, ende die vvat veelachtigh gedroncken, op dat hy de ſchadelickheyt van de Meloenen ſoude connen verbeteren ende verteren. Want als men maer een weynigh ſoude drincken, ofte van cleynen ende ſlappen wijn, ſoo en ſoude de ſchadelickheyt van de Meloenen niet verbetert vverden, maer de raeuwe ende verdorve vochtigheden ſouden uyt de Maghe nae de binnenſte deelen ghevoert, ende alſoo de ſchade, die de Meloenen veroorſaken, vermeerdert werden. Anders doen ſy oock veel vvindẽ in den buyck groeyen, ende crimpſel in de dermen comen. Daerom de ghene die Colijck ofte Scheurbuyck, ofte eenigh ghebreck in de Milte hebben, ende voort alle oude ende koude menſchen, die vol vvaterachtige overvloedigheden zyn, moeten hun van de Meloenen wachten. Dan de jonge en heete menſchen moghenſe vrijelicker eten, om dat ſy cout zyn in't beginſel van den eerſtẽ graed, ende vocht tot in den derden, daer op hertelick drinckende, gelijck gheſeyt is, heel ſtercken Wijn. By Melck, ofte ander ſpijſe, die lichtelick kan bederven, zyn de Meloenen periculoos ghegeten.

De Pepoenen en zijn geenſins niet ſoo vochtigh oft hinderlick als de Comcommerẽ, doch veel vochter dan de Meloenen: maer men eetſe nimmermeer raeu gelijck de Meloenen ende Comcommeren: dan men fruytſe ghemeenlick in de panne ende men beſtroytſe met Meel; ofte men ſiedtſe in Vleeſch-ſop of-

ofte Soete-melck met Safferaen ende ander vvarmer Specerijen ende Kruyden vermenght, om haer coude ende vochtige eygentheyt te beteren. Alsoo bereyt zijnde brenghen sy even-vvel vvevnigh, dun, vocht, ende cout voedsel by. Ende alsse in een slappe ofte coude Maghe niet vvel verteert en werden, connense het Lichaem, insonderheyt de Mage ende de Darmen soo ontstellen, dat sy mede de Boorts comen te veroorsaken, dewelcke met een geduerige brakinge eñ buyck-loop comt. Sommige schrijven dat de Paus *Pauvvels de tvveede* van veel Pepoen te eten gestorven is: ende dat *Clement* de sevende oock veel daer van gegeten hadde in de laetste sieckte, daer hy van sterf. Daerom zijnse nutter gebruyckt den genen die eenige hitte in de Mage hebben: Sy doen pissen, ende genesen de droppel-pisse; ende beteren alle gebreken van de Nieren ende Blase: maer dicvvils ghegheten maken de menschen onvruchtbaer. Dan op dat de Pepoenen ons min schade doen, soo sal men daer mede goede vaste spijse na eten, die de Mage versterckende, ende 't Lichaem voedsel ghevende de Pepoenen uyt-drijven mach. Anders als de Pepoenen niet haest nae de darmen en sincken, soo doen sy lichtelick vergiftighe vochtigheden in den lijve groeyen. De vochte coude menschen moetense dan heel laten, ofte stercke wijn op drincken, ghelijck van de Meloenen gheseyt is; de heete menschen sullen 't met Rijnsche vvijn connẽ assien.

De Articiocken pleghen heel raer te wesen, soo datte ten tijde van *Hermolaus Barbarus* te Venetien maer in eenen hof te vinden en vvaren, nu zijnse allesins, ende vverden by een yegelick voor een gemeene

meene ſpijſe gebruyckt. Sy zijn vvarm eñ droogh van naturen; vverden van ſommige raeu met Peper ende Zout, dan meeſt gheſoden in vet vleeſch-ſop ende met Peper vermengt gegeten voor een leckere ſpijſe, ende gebruyckt tot verweckinge der vleeſchelijcke luſten. Maer ſy en geven geen goet voedſel, noch en maken gheen goet bloet, vvant ſy hebben een groote overvloedigheyt van galachtighe ende warme vochtigheyt, ende doen over ſulcx oock ſoodanige in't Lichaem groeyen. Zijn even-vvel beter alſſe geſoden, dan alſſe raeu gegeten vverden. Raeu ende out geworden zijnſe ſeer quaet, ende moeyelick om verteren, ende brenghen onreyne vochtigheyt by, daer de menſchen machteloos eñ onſterck af werden: ende zyn ſonderlinge quaet den genen, die veel met hooft-ſweer ghequelt zijn. Nae het gebruyck van de Articiocken looſt men gemeenlick veel ende ſtinckent water.

De Aerdt-beſien zijn cout en droogh, maer hoe rijper, hoe matiger. Sy zijn goet in eẽ heete Mage, ſy verkoelen de Lever, ſy verſlaen den dorſt, ende matigẽ de hitte van het bloet. Daerom zijnſe alleen bequaem voor jonge luydẽ, eñ die van geſtalteniſſe des Lichaems werm zyn: maer doen ſchade in een ſlape Mage. Sy zijn dun van ſap, ſuyveren de Nieren, doen vvater looſen, eñ zijn de Milte bequaem. Nochtans bedervenſe lichtelick in de Mage: daerom iſt goet datſe met wijn ende ſuycker gegetẽ werden. En dat niet op het laetſte gerecht gelijck men gemeenlick eñ qualick doet, maer in 't beginſel van de maeltijt, om redẽ hier vorẽ meermaels verhaels.

Het is een ſeer quade maniere, dat ſommighe de

Aerdt-besien ongewassen op taeffel doen brengen, meenende dat alsse droogh ende met eẽ suyvere hant geplockt vverden, beter zijn, als gewassen. Maer behalven datter somtijts eenige kleyne spinnen, ofte wormkens (gelijck ick wel gesien hebbe) onder connen vvesen: soo sal tot vvaerschouwinghe moghen strecken 't ghene hier over verhaelt vvert van den hoogh-gheleerden *Fabritius Hildanus 5. Obs. 38.* Een jonge eñ kloecke vrou in Svvitser-lant, als sy nuchteren een hant vol ofte tvvee Aerd-besien ghegeten hadde, kreegh drie uren daer nae groote pijn voor 't hert, de vvelcke terstont soo seer vermeerderde, datter flauten op volghden. Die daer ontrent waren, hier over ontstelt zijnde, gaven haer terstont Theriakel in, tvvee mael op dien dagh, den volgenden nacht eens, maer al te vergeefs; vvant de pijn ende flauten namen al toe, daer noch by comende draeyingh ende swijmelingh, groote spanningh, ende swellingh in de Maegh ende buyck. Als dit des anderendaeghs noch heviger vvas, soo werde de gemelte Doctor *Fabritius* ghehaelt, die alle d'accidenten eerst door braken, daer nae door hert-sterckende middelen dede over gaen. De oorsaeck van dese qualickheyt is waerschijnelick gheweest, dat de Aerdt-besien door eenige padden vergiftight waren. Want de paden, gelijck *Paré* ghetuyght, scheppen sonderlingh vermaeck in de Aerdt-besien. Soo sien wy in onse hovẽ dat sy haer onder de selfde meestendeel onthouden. Ende het fenijn, datse met haer vvater, speecksel, ende aessem uyt-werpen, is doodelick, gelijck gheschreven is by *Rondelet*, in 't eerste boeck van de Visschen, ende *Paré* in 't 20. boeck

van

van syn Chirurgie op 't 30. Capittel. Dit can oock ander fruyt gebeuren; en derhalven ist vvel te pijne waert, dat het eerst wel schoon gewassen wert.

Van de Heester-vruchten.

Het VI. Capittel.

Bereyt hier, geestigh man, een velt tot goede vruchten,
Voor menschen die in brant en heete koortsen suchten:
Denckt om dit kleyn gevvas, eer datje boomen plant;
Het dient oock menigh-mael ten dienste van het lant.
Al vvast het aerdigh tuygh alleen aen lage struycken,
Men kan het na den eysch met grooten nut gebruycken;
De minste dingen selfs en dienen niet veracht,
Sy hebben menigh mensch in beter stant gebracht.
Daer is een tijt geweest, dat tot de vvilde bramen,
De jonckheyt niet alleen, maer alle menschen quamen,
Als tot een rijck bancket: men pluckte met vermaeck,
Men venter heylsaem vocht en even soete smaeck.
De vrucht met suyver vvaes en koelen dau behangen,
Wert by de grootste selfs in grooten danck ontfangen,
Als hun die yemant schonck. Siet oock een slechten braem,
Gehandelt nae de kunst, vvas Prinçen aengenaem.
Maer boven dit gewas soo vint men nutter dingen,
Die aen ons swack gestel geen minder voordeel bringen.
De kappers van den brem zyn lieftal aen den mont,
En vvie graveeligh is die achtse voor gesont.
De suer-boom vvel bekent in al de naeste dalen,
De beÿers in haer veruw soo root gelijck koralen,

De swarte krake-bey, en ander kleyn gewas,
Bevint men menighmael dat grooten brant genas.
Hou stille, snelle pen, en blijft in uvve palen,
Ten is u sake niet hier verder in te dwalen:
Gesellen, vvatter meer tot desen handel dient,
Gaet haelt dat uyt den mont van onsen vveerden vrient.

ONder de drie soorten van **Aelbesien** / Witte, Svvarte, (die gheweldigh het vvater ofte pisse doen losen) eñ Roode, zyn de leste verre de beste, ende de gesontste. Dese Roode Aelbesien zyn cout ende verdrooghende, verre in den tweeden graed, ende vvat t'samen treckende van naturē, met eenige dunnigheydt ofte fijnigheydt van deelen. En zyn daerom seer goet ghegeten teghens alle verhittinghe des bloets, ende tot alle heete koortsen: vvant sy verkoelen den brant, ende bedwinghen de hitte van de Galle, ende het verhitten van de galachtige vochtigheden: ende zyn goet om de heete Maghe ende verhitte Lever te ververschē, ende het bloet te temperen oft te matighen. Sy vvederstaen oock alle invvendighe verrottinghen, ontstekinghe oft inflammatie.

Van den selven aert, ende tot al het selfde zijn bequaem de Besien van *Berberis*, diese **Sauseboom** of **Suerboom** in Brabant noemen, ende wert hier te lande in veel hoven onderhouden.

De Braem-besien zyn lieffelick van smaeck, alsse wel rijp zyn, ende hebben veel saps dat matelicken vverm van aert is, ende daerom soet, ende de Mage aenghenaem, te meer om een kleyne t'samen-treckende kracht, diese noch behouden. Maer als yemant

mant de selve in vvat te groote menighte eet dan sal hy daer pijn in't hooft van krijgen.

De swarte Krakebesien / zijn verkoelende van aert, ende dat tamelick verre in den tweeden graed: ende daer toe oock, met een merckelicke t'samen-treckinge, droogh-makende van krachten. Sy zyn seer goet voor een verhitte Mage: verslaen dē dorst, ende sy verkoelen den brant van d' heete koortsen. Sy stoppen de loop, ende maken den buyck hart: sy stelpen ende beletten het braken, walgen, ende opworpen van de Mage. Men eetse gemeenlijck met vvijn ende suycker, dan die meer verkoelinge begeren, konnen rosen-vvater nemen.

De roode Krake-besien en zijn hier te lande soo gemeyn niet als de svvarte: maer op sommige plaetsen van Duytslant vverdense veel gevonden. Sy zijn mede verkoelende ende verdrooghende, maer vvat meer t' samen-treckende van smaeck, eñ daerom wat meer stoppende van krachten.

De Veen-besien / die in de Veenachtige plaetsen van Hollant gevonden vverden, zijn mede van diergelijcken aert ende krachten.

De Stekel-besien ofte **Croes-besien** / ofte gelijck wijse hier ghemeenlick noemen **Cruys-beyen** oft **Cruys-doornen** eer sy rijp zijn, soo sy meest gebruyckt werden, zijn cout ende droogh heel verre in den tweeden graet, ende t' samen-treckende van naturen, de onrijpe Druyven volnaer gelijckende. Daerom wordén sy by de spijsen in stede van de onrijpe druyven ofte voor Verjuys ghedaen: ende het vleesch-sop ofte ander nat, daer sy in gesoden zijn, behout daer van eenen seer aengenamen smaeck,

ende maeckt lust en appetijt om eten: verkoelt de heete Mage ende Lever, ende doet vergaen de overvloedige inwendighe hitte; ende is goet ghebruyckt den genen die koortsachtigh zijn.

Men roertse oock onder eyeren met suycker, ende men bereytse op verscheyde ander manieren. Dan hoe sy toe-gemaeckt vverden, sy doen altijt raeu en cout sap ofte gijl in den lijve groeyen, 't welck heel luttel ofte niet met allen tot de voedinge van 't Lichaem en streckt. De rijpe Cruys-doornen, ghelijck sy soeter van smaeck zijn, soo en zijn sy oock by-na niet met allen t' samen-treckende van aert, eñ hebben eenighe cleyne wermte: oock soo geven sy den lijve dan meer voedsels als de onrijpe: ende dat selve sap dat sy by-brengen en is soo raeu niet, als 'tgene dat van de onrijpe comt. Nochtans werden sy seer selden gesocht om by de spijsen te doen, ende voor sause te strecken, ofte alleen gegeten te vverden.

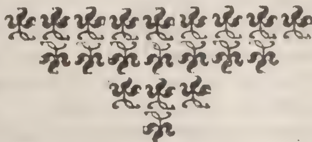
De Cappers zijn vvarm van aert, ende fijn van stoffe, ofte dun van deelen. Als sy versch zijnde gegeten werden, dan geven sy den Lichame niet seer veel voedsels: ende de ghene die men in Pekel bewaert, voeden noch veel min: maer zyn alleen goet om met ander spijse voor een sause gegeten te vvorden, ende zijn een medecinale toe-spijse, oft salaet, dienende om dẽ verloren appetijt vvederom te doen keeren. Sy zijn seer nut voor de vochte Mage, ende beletten het walgen, ende op-vverpen van de selve, ende het onmatigh seeuvveren ofte spouwen: ende doen die coude fluymen ende taeye slijmerigheden die in de Maghe zijn, scheyden ende verteeren. Sy suyveren oock eñ ontsluyten de verstopthedẽ van de

Lever

.ever ende de Milte: ende met ander ſpijſe gegeen, zijn de Milt-ſuchtige ſeer nut, ende de gene die le vier-den-daeghſe koorts hebben. Maer alſmenſe ten wil, dan moetmenſe eerſt met ſoet vvater wel f-waſſen, ende daer na moruw geſoden zynde, met)lye ende Azijn, als ander Salaet eten: ofte men iedtſe, ende ſtooftſe met ander ſpijſe. De groote, nits datſe meer ſap ende vleeſch hebben, zyn oock ıngelijck beter, geſonder, ende voeden meer als de leyne, hoe-wel dat de cleyne meer luſt om eten :ñ appetijt geven, ende lieffelicker zijn van ſmaeck.

De Brem-cappers zijn van de ſelve cracht, eñ laer benevens ſeer goet voor het graveel. Sy vver:en by velen voor geſonder gehouden, als de rechte Cappers.

Ick heb geſien dat ſommige in deſe ſtadt de Vlier:noppen, ofte bloemen als ſy noch gheſloten zijn, nede in Pepel ofte Azijn bewaren, ende in plaetſe an Cappers op tafel ſetté, de ſelve den naem gevenle van **Vlier-Cappers.** Zijn mede de Mage niet ıaengenaem, maken luſt en appetijt om eten, verlunnen, ende door-ſnijden de dicke raeuwe ofte onijpe vochtigheden. Dan te veel ghegheten beroeen ſy den buyck, ende maken hem weeck.



Van de Boom-vruchten met harde ſchelpen.

Het VII. Capittel.

HIer is een ander vrucht, hier is dat Amaryllis
Ten hooghſten vvel bevalt, en beſt na haren wil is:
Komt hier, ô Coridon, en brenght de lieve maeght
Een fruyt dat vveynigh koſt, en efter haer behaeght.
Het is een herders gift, ghy kont geen beter kieſen,
Gaet leghtet in den korf gemaeckt van groene bieſen:
En ciert dan u geſchenck met vvoorden van de kunſt,
Soo vinje voor gewis haer ongeveynſde gunſt.
En ſoo ghy vvenſt het ſtuck ten beſten voor te ſtellen,
Seght dat het is een fruyt van byſter harde ſchellen:
Maer dat het even-vvel is binnen vvonder ſoet,
En dat ſy tegens u aldus oock vveſen moet.
Dat ſy een langen tijt met vvonder harde ſtreken
V liefde tot den gront ſcheen af te vvillen breken;
Dat nu dien ſtegen aert dient af te zyn geleyt,
En eens tot uwen trooſt het ſoete Iae geſeyt.
Komt op een ander tijt, en brenght haer Ocker-noten,
En als ghy in haer ſchoot de vruchten hebt gegoten,
Soo ſeght haer dat het fruyt is dienſtigh voor fenijn,
Maer datter by de Noot oock Ruyte dient te zijn.
En ſiet op dit beleyt is mede vvat te ſeggen,
Dat ick niet voor en heb hier breeder uyt-te-leggen:
Ghy voeghter vveder by den keeſt van uwen mont,
En ſiet hoe ghy het ſtuck te paſſe brengen kont.

Weest ghy het boom-gevvas, laet haer de ruyte vvesen,
En seght dat dit vermengh veel qualen sal genesen:
Seght vorder, lieve vrient, dat hier te seggen valt,
Maer siet dat uvve tongh niet al te los en malt.
Spreeckt niet als na de kunst, en om het vvel te leeren
Soo maeckt tot desen Boeck een vlijtigh oogh te keeren;
Ghy sult hier konnen sien, soo klaer gelijck den dagh,
Al vvat het boom-gevvas en vvat het kruyt vermagh.

DE **Eeckelen** zijn by alle de heydensche schrijvers niet alleẽ gehoudẽ voor de oudtste vruchten, maer oock voor het eenigh voedsel, waer by de eerste werelt alleen plagh te levẽ. *Lucret.* in't 5. Boeck:

Al vvat de sonne gaf, en vvatter van den regen
Komt spruyten uyt het velt, dat is een rijcken segen
De menschen aengenaem, en in het eycken vvout
Daer is dat al het volck syn blijde feesten hout.

En hierom ist dat dese vrucht haren naem heeft na den Hebreeuschen **Akel**/ oft **Eeckel**/ dat Eten beteeckent, gelijck *Fagus* in 't Latijn van het Griecx *Phagêin*, dat oock Eten geseyt is. In een wet van de twaelf taeffelen (devvelcke de oudtste wetten van de Romeynen vvaren) ons bevvaert by *Plinius* in syn 16. Boeck op het 5. Capittel, vvert toe-gelaten, datmen de Eeckelen, die op een ander mans acker vielen, vermochte op te rapen. Op vvelcke vvet de groote Rechts-geleerde Caius *L. qui venen. ff. de verb. & rer. sign.* aenmerckt, dat by het woort Eeckelen niet alleen de vrucht van de Eycke, ofte alderhande Eeckelachtigh ghevvas, maer oock van alle ander

boomen moet verstaen vverden, nae het exempe van de Grieckſche ſpraeck, in de vvelcke alle ſoorten van boomen *Akrodrya*, dat is, Eycken ghenoemt werden. Dit ſchijnt wel plaets te hebbẽ in die vvet, de vvelcke ick gheloove van de Romeynſche Tienmannen gemaeckt te zyn, om den honger van de armen te verlichten, haer toe-latende alderhande afghevallen vruchten op te rappen; dan ick tvvijffele, ofte dat alleſins ſoo uyt te leggen is. ***Ovidius*** in't begin van ſyne Boecken van de ***Transſformatie***, daer hy van de gulde eeuvve ſpreeckt, ende van 't ghene dat de menſchen doen aten, onderſcheyt de Eeckelen van d'ander boom-vruchten, met deſe verſen :

Het aertrijck met den plough of egge niet gewont,
Droegh uyt een gullen ſchoot, en uyt een vetten gront,
Al wat den menſche ſpijſt : wat kruyt en boomen geven
Dat is aen al het volck genoeghſaem om te leven :
De vrucht van't eycken-hout, en van dẽ wilden braem,
Die vvaren even-ſelfs de prinçen aengenaem .

Maer daer na het Koren ghevonde zijnde, ende de maniere om het lant te ploegẽ, ende te beſaeyen, hebben ſy de Eeckelen voor de verckens ghelaten. Daer van iſt ſpreeck-vvoordt by de Griecken, *Al Eeckelen genoegh*, als of ſy wouden ſeggen, alſſer beter comt, dan laet men ſlechter ſtaen. Nochtans getuyght *Galenus* in het tweede Boeck van de krachten der Voedſelen op het achtendertighſte Capittel, dat die van Arcadien, als de ander Griecken al Koren aten, noch lange haer aen de Eeckelen hielden: ende *Plinius* ſchrijft op de aen-geweſen plaetſe, dat noch

in

in ſyne tijt vele volckeren by Eeckelen leefden: jae datſe den Spaengjaerden ſoo aenghenaem vvaren, dat ſy die voor bancket op de taeffelen lieten ſetten. Sulck bancket, ſeyt *Eraſmus* van Rotterdam in de uyt-legginge van 't gemelte Spreeck-woordt, vvas heel bequaem voor de ghene, die de pis tot ſpoel-water voor haer tanden ghebruyckten. Maer al iſt, dat niemant die leckere koſt uyt Arcadien ſal gaen halen: ſoo zijn even-wel de Eeckelen dickwils ſeer vvel te pas gecomen in hongers noot. By aldien die van Leyden Eeckelen in haer ſtadt gehadt hadden, men ſoude van ſoo veel ellende in haer belegeringhe niet gehoort hebben. Waer van *Galenus* een ſchoone ghetuygeniſſe geven can, in het vermelde Boeck eñ Capittel, alwaer hy oock de maniere om de Eeckels
„ tot ſpijſe te bereyden beſchrijft. Als op ſekerẽ tijt,
„ ſeyt hy, ons Lant van hongers noot geplaegt wer-
„ de, ende datter groote menighte van Eeckelen eñ
„ Miſpelen ghewaſſen vvas, ſoo begroeven de boe-
„ ren de ſelve in kuylen, dieſe in de winter ende in't
„ voor-jaer in plaetſe van Koren aten. Te voren
„ waren de Eeckelen maer koſt voor de verckens.
„ Maer alſoo de huyſ-luyden de ſelvige doen, ghe-
„ lijck ſy plegen, niet en conden voeden, ſoo aten-
„ ſe het Koren voor eerſt op. Daer nae de vvinter
„ op handen zijnde, ontgroeven ſy de Eeckelen, en-
„ de bereydẽ die tot ſpijſe op verſcheyde manieren.
„ Want ſy kooctenſe ſomtijts in vvater, ende bra-
„ denſe wat onder heete aſſche, ſomtijts ſtieten ſyſe
„ tot meel eñ maecktender pap en bry van, ſomtijts
„ beſproeyden ſyſe alleen met water, ende dedender
„ een ſauſe by; ſomtijts aten ſyſe in melck geſoden,

,, ofte in honigh geleyt. Voorvvaer ſoo in de ſtadt van *Numantia* eertijts, oft in onſen tijde te *Sancerra* in Vrancrijck (daer niet ongegeten bleef) maer Eeckelen hadden gevveeſt, ſy vvaren onwinbaer gebleven. Want de ſtadt *Chios* in 't Eylant van den ſelfde naem, hiel de belegeringh ſoo lange tegen met Eeckele etē, tot datſe ontſet werde, als uyt *Cornelius Alexander* by *Matthiolum* te leſen is, in de uyt-legginghe van *Dioſcorides* 1. 121. En *Galenus* ſeyt op de gemelte plaetſe dat de Eeckelen niet minder voedſel gheven, als veel ſpijſe die van Koren gemaeckt wert. Maer 't ſelfde (als hy ſchrijft in 't Boeck van goede ende quade gijl oft ſap op het 4. Capittel) is dick, raeu, en kout, en gaet lanckſaem nae beneden, vvaer uyt volght datſe hardt om te verdouwē ende qualick om te verteren zijn.

Alſoo vvy om d'outheyt, van de Eeckelen eerſt ghehandelt hebben, ſoo ſullen vvy dit Capittel vervolgen met de Boom-vruchtē die mede harde ſchelpen hebben, in 't Latijn met een ghemeenen naem van Noten beteeckent, aenvangende van de gene, die den ſelfden eygentlick gegeven vvert.

De Ocker-noten zijn vvarm ende droogh, inſonderheyt alſſe vvat verdrooght zijn. Want de verſche hebben meer vochtigheyt, eñ minder warmte. Derhalven zijn de verſche de beſte, hoe-wel ſy oock moeyelick om te verterē zijn, ende luttel voeden: maer de drooghe maken veel galle, ende zijn een heete galachtighe Mage ſchadelick. Daerom ſoude men mogen dencken, datſe voor oude luyden bequamer ſoude zijn, als voor jonge: Maer om dat ſy de krop van de Mage, Keel, ende Stroot beſchadigen,

digen, hooft vervvecken, ende pijn in't hooft maken, soo zijnse oock onnut voor deselve. Sy zijn een goede remedie tegen vergift, met vijghen ende wijnruyt, ende vvat zout gegeten. Ende dit ist secreet dat *Pompeius* vondt in't Cantoir van den overwonnen Koningh *Mithridates*, met syn eyghen hant gheschreven, ghelijck te lesen is by *Plinius* in het 23. Boeck van syn Natuerlicke Historie op het 8. Capittel. Sy vverden gemeenlick gepresen, ende goet gehouden op visch ghegeten, om dat sy de vergaderingh van eenige slijmerachtigheyt, ende bedervinge van vochtigheden, die lichtelick op het eten van de visch in de Mage geschiet, met haer warmte ende drooghte beletten, ende indiender misschien eenige vergiftigheyt ofte quaet-aerdigheyt, gelijck somtijts ghebeuren kan, in de visch is, de selve met een besondere cracht can tegen-staen.

De Hasel-noten gheven meer voedsels, dan de Ocker-notē, maer zijn wat kouder: even-wel warm ende droogh. Sy zijn harder om te verteren, ende maken grover ende aerdachtiger sap of gijl, als de Ocker-noten. Veel op andere kost gegeten, drijvense in de Maegh, ende veroorsaken op-blasinge, brakinge, ende pijne in 't hooft. De versche zijn beter als de drooge, ende maken de ghesonde menschen haest vet.

Tot de Eeckelen ende Noten behooren oock de **Castanien** (*Plin. 23.8.*) de Eeckelē van Iupiter, in't Griecx genoemt, ende in 't Latijn Castanie-noten.

De Castanien, seyt *Galenus*, zyn de edelste van alle de Eeckelen, ende onder alle de wilde vruchten brengen sy den Lichame alleen een redelick voedsel

by, in het 2. Boeck van de kracht der voedſelen. Eñ in 't Boeck van het goet en ſap op 't 4. Capittel, ſeyt hy, dat ſy goet voedſel gevẽ, als ſy wel verteert werden. Maer ſy zijn ſvvaer om te verteren, eñ ſincken ſeer tragelick na beneden. Geven oock grof eñ duerende voedſel, maken den buyck hart, ſtoppen de loop, eñ veel gegeten, verwecken veel winden, eñ pijn in 't hooft. De raeuwe hebben eẽ by-een-treckende cracht, ende zijn dapper vvindigh, daerom zijnſe beter gebraden, of geſoden. Ick hebbe by de huyſluyden, daer heele boſſchẽ van Caſtanien ſtaen, ende meeſt voor de Verckens gheworpen vverden, geſien Broot van Caſtanien-meel gebackẽ, het welcke ſeer ſvvaer en hart om te verteren is.

De Piſtacien ofte **Fiſticen** zijn mede hart te verteren, doch minder als de Noten. Anders zijn ſy goet van ſap, eñ geven prijſelick voedſel, doch nochtans eẽ weynighsken dickachtigh. Oock 't voedſel dat ſy by-brengen is tamelick veel: eñ daerom connen ſy kracht geven, eñ vvederom verſtercken al de gene die door lange ſieckten ofte anders onſterck eñ ſlap geworden zijn: ende ſy maken wederom vet eñ ghelijvigh die door de ſelve oorſake magher zijn: Daerom zyn ſy ſeer nut de uyt-drooghende ofte uytteerende menſchen. *Rabbi Moſes* houtſe voor de beſte van alle vruchten, om datſe de walginghe beletten, ende de Mage etens luſt doen crijgen. *Avicenna* ſeyt oock datſe de Mage ſeer verquicken: het hert oock verſtercken, ende goet bloet maken; ja ſoo goet zijn als de Amandelen. Dan *Galenus* tvvijffelt ſeer ofſe ſoo veel deughdẽ hebbẽ. Immers men moet bekennen dat men daer niet veel t' ſeſſens van etẽ en mach.

Want

Want ſy vullen het hooft met dampen, ende ſchaden de kinderen, ende de heete menſchen, om datſe haer't bloet ontſteken, ende draeyinghe in 't hooft veroorſaken. Maer alſmer Conſerve van Roſen met oft na eet, dan en ſchaden ſy niet.

Te Venetien maeckt men een ſoorte van Marcepeynen uyt deſe vruchten, *Piſtacciate* ghenoemt, die goet ghehouden werden, om de oude coude mans vvat luſt ofte krachts te geven om met de vrouvven om te gaen.

Onder de Noten, vverden mede gherekent de Amandelen, ende zijn tvveederley, Soete eñ Bittere. Onder alle de ſoorten van Noten, daer nu af ghehandelt is, zijn de **Soete Amandelen** de alderbeſte, matelick vvarm eñ vochtigh, ofte een weynigh na de drooghte treckende. *Galenus* ſchrijft in het tweede Boeck vande kracht der voedſelen op het 29. Capittel, dat de Amandelen niet veel voedſel en geven. Maer de ervarentheyt leert, ende ſoo veelderhande ſpijſe, die van Amandelen gemaeckt wert, betuyght volcomentlick, datſe veel voedſel maken, ende dat van matige ende goede ſtoffe. Sy zijn ſeer goet voor uyt-geteerde lichamen met Suycker ende Roſen-water gegetẽ, ofte tot Marcepeynẽ gebackẽ.

De Soete Amandelen, als oock al de voor-verhaelde ſoorten van Noten, zijn door haer vvindachtigheyt ende ſubſtantie bequaem, om den luſt van by-ſlapen te verwecken, ende te vermeerderen: dan het is een quaden put, daer men 'tvvater in draghen moet.

Bitter Amandelen zijn onbequaem om̃ voor ſpijſe gebruyckt te vverden, hebbe even-wel geſien,

Mar-

Marcepeynen daer van gebacken die men at om niet lichtelick droncken te vverdē, dan heb niet connen mercken, dat de selve ofte soo toe-ghemaeckt, ofte uyt de hant gegeten, daer toe groote kracht hadden: al ist oock dat van dese kracht veel beschreven is by *Plutarch. 1. Symp. qu. 6. Athen. lib. 2.* ende *Plin. 23. Nat. 8.*

Van Appelen, Peeren, ende ander Boom-vruchten met sachte schellen.

Het VIII. Capittel.

Koom hier vvie immer vvas genegen om te snoepen,
Ghy vvort hier tot een feest van uwen aert geroepen:
Hier is bevalligh ooft, en aerdigh boom-gewas,
En vvat men immermeer van gulle tacken las;
Koom pluckt nu metter hant, en eet met volle kaken,
Maer vviltet niet te grof of niet te gulsigh maken:
Eet fruyten met bescheyt, en na de rechte maet,
En let vvat hinder doet, en vvat de leden baet.
Maer denckt oock boven dat, hoe seer het is te schromen
Dat eens den appel-man staet om syn gelt te komen;
En daerom vveest beset, op datje niet en eet
Voor datje van het fruyt de vvare gronden vveet.
Ghy dient van al het ooft den rechten aert te vveten:
De Persen zijn vergif door onversichtigh eten,
De Quee, de Vijgh, de Druyf, de Mispel dient gemijt,
Ten sy men die gebruyckt op haren rechten tijt.

De

De vroegen Abrikock, den Appel van Granaten,
Kan desen hinder doen, en genen vveder baten;
De kunst gelt over-al. En vvaerom meer geseyt?
Geen sake dient gedaen als met een goet beleyt.

GElijck onder den naem van **Nux** niet alleen de noten, maer oock alle de boom-vruchten met harde schelpẽ, in't voorgaende Capittel beschreven, begrepen werden: alsoo en beteyckent de naem van *Pomum* in't Latijn niet alleen de appelen, maer oock alle de boom-vruchten met vveecke eñ sachte schellen, van de vvelcke wy nu sullen handelen. Dese hebben meest al sap dat lichtelick komt te bederven. *Galenus* verbiet daerom het gebruyck van de selvige den genen, die op haer gesontheyt vvillen leven. Eñ getuyght van syn selvẽ, dat als hy door raet van syn vader hem in syn jonckheyt van fruyt onthiel, altijt in gesontheyt bleef. Oock, als hy eens by geselschap van jonghe luyden, wat te veel snoeyden, in een stercke koortsche verviel. Waer door gewaerschout zijnde, hy daer na sulcx na liet, ende wel te pas bleef. Het valt even-vvel swaer voor de gene die wat goet fruyts zijn, insonderheyt in soo groote verscheydenheyt ende lieffelickheyt, die het oogh ende dẽ mont selve schijnen te noodigen, haer gansch ende gaer daer van te onthouden. Derhalven die den lust wat vvillen toe-geven, moeten niet gulsigh, maer matelick ende soberlick van 't ooft ghebruycken. Want uyt quaet voedsel en connen niet als quade vochtigheden in ons lichaem voort-komen. Nu appelen, ende ander freuyt voedt vveynigh, ende derhalven die haer selven daer mede op-vullen, vverden veel

eer

eer beſwaert, als gevoedt. Daer-beneffens loopt dun ende vochtigh voedſel al te ras door het geheele lichaem, eñ daer van wert een rauwe gijl veroorſaeckt, vvaer uyt lichtelick koortſen, ende andere ſieckten ontſtaen. Ende de ſnoepers van 't fruyt en comen niet licht tot eenen hoogen ouderdom.

Dan voor al moet geſchout werdẽ rauwe appelen, ende ander fruyt, dat noch niet rijp en is. Ende het ſcheelt oock veel of de rijpigheyt ghemaeckt is, of datſe van naturen komt. Want 't gene in kaf ofte hoy bevvaert vvert om te meucken, dat magh vrijelick voor ganſch ongeſont vervvorpẽ worden. Maer dat rijp van den boom gepluckt vvert, is beter. Gelijck in tegendeel 'tgene vvilt, wrangh, eñ gewormſteeckt is, niet gegeten en dient.

Om nu van 't fruyt in 't beſonder te ſpreken. De **Appelen** zijn allegader cout en vochtigh van naturen, ende hebben daer by een overvloedige waterigheyt. Maer ghelijckſe ſeer verſcheyde van ſmaeck zijn, vvant ſommige zijn ſoet, ſommige ſuer, andere wrangh, eenige tuſſchen beyde, ſoo is oock den aert eñ nature van de ſelve verſcheyden, na de verſcheydenheyt ende het onderſcheyt van de ſmaeck.

De Soete Appelen zijn min cout ende vochtigh, ende ſchier middel-matighlijck geſtelt. Deſe behouden de vaſtigheyt ofte ghelijvigheyt van haer vleeſch of ſtoffe, als ſy geſoden of gebraden zijn, ende brengen den lijve overvloediger voedſel, als andere. De ſuere Appelen zijn couder ende oock vochter dan d'ander: ende het vleeſch of de ſtoffe van deſe, als ſy geſoden of gebraden vverden, valt van een, ende vvert heel gheſmijdigh, ende en behout geene gelij-

vigheyt

igheyt met allen. Sy en geven oock ſoo veel voedels niet als de ſoete, ende 't gene dat ſy by brengen, s raeu en cout. Dan ſy ſlibberen ſoo haeſtelick ende ſoo lichtelijck door de dermen ('t vvelck de ſoete niet en doen) dat ſy den Buyck die te hart was, weeck en los maken, inſonderheyt als ſy voor alle ander ſpijſe genomen werden.

De vvrange, vvringhende oft t' ſamen-treckende Appelen, als zijn de Wilde ende Onrijpe, zijn couder van aert dan de voorgaende: ende ſy doen dicker ende heel windigh gijl in't lichaem groeyen, ende ſtoppen den buyck.

De Appelen die niet ſuer, ofte ſoet, noch oock wrangh, maer tuſſchen de voor-ſeyde ſmaken gheſtelt zijn, ende dickvvils tvvee oft drie verſcheyden eygentheden ofte beſondere ſmakelickheden op de tonge vertoonen, ſullen die vverckinge van die eygentheyt die hunnen ſmaeck meeſt openbaert, oock meeſt voort-brenghen: hoe wel dat ſy van de ander eygentheden oock mede deelachtigh zijn.

Dan voor allen ſoo zijn de gheſoden ofte de ghebraden Appelen altijt beter dan de raeuwe: vvant de ſchadelickheyt die meeſt uyt de windachtigheyt eñ overtollige vochtigheyt comt, vvert door de hitte des viers wech-genomen: ende de ſelve mach dan oock bedwongen ende verbetert vverden door goede ende bequame ſpecerijen ende ander dinghen die men daer by doen kan.

Voorts ſoo can men de appelen beſighen, als medicamenteus voedſel: allegader alſſer verkoelingh van nooden is, gelijck in een heete Mage: de ſuere, alſſer dun-maeckinghe van taeye vochtigheden van doen

doen is: de vvrange oft t' ſamen-treckende, als de Buyck te vveeck is, ende verſtoppinge ontbreeckt Maer even-vvel zijn ſy allegader van quaet ſap, en de voor de Maghe ende ſenuachtighe deelen onbequaem. Dan de ſchadelickſte zijn de gene, die gee ſmaeck en hebben, ende ganſch vvaterachtigh zijn 't vvelck haer lichtelick doet bederven. De ſoet vvel-rieckende ende die een ſpeceriachtigen ſmaec hebben, zijn de alderbeſte: vvant ſy geven het Lichaem redelick voedſel, zijn de teringhe der Magh niet teghen, verſtercken het hert, verheughen der geeſt, ende zijn in ſwaermoedige ſieckten bequaem voor de vvelcke oock in de Apotheken ghemaeck wert een Syroop van Appelẽ. Sy verſlaen den dorſt openen de borſt, doen de fluymen rijſen, ende ſtelpen den hoeſt.

Appel-dranck oft *Cidra*, ghelijck men hem in Vrancrijck noemt, vvert van het uyt-gheperſte ſap gemaeckt, ende is op ſommige plaetſen, daer vveynigh vvijn waſt, als in *Normandien* ſoo ghemeen als by ons het bier, is van ſmake vvijnachtigh, ende hout hem oock gelijck de wijn. Want metten eerſten is hy ſoet, daer nae teert hy eñ is dan wat ſcherper. Ten laetſten heel gheklaert zijnde, heeft hy eenen ſcherperen ſmaeck: dan metter tijt verandert hy van ſmaeck gelijck de vvijn. Niet-te-min is hy in 't klaer vvorden veel lieffelicker, dan als hy heel klaer is. Als ick Anno 1615. te *Caen* ſtudeerde, conde ick geenſins ſmaeck krijgen in deſe Cidre, dan de Profeſſoren ſeyden my, dickvvils ons bier verſocht te hebben, maer dat ſy het mede niet en conden drincken. Soo getuyght de Heer van *Montaigne I. des*

gne 1. des Essais 25. dat hy hem tot alles wat voedſel gheeft ſonder onderſcheyt hadde connen vvennen, behalven tot het Bier; het vvelck hy niet en conde verdragen. De oorſaeck van beyde is de gewoonte van jonghs op, de vvelcke met recht voor de tweede Nature ghehouden vvert. Dan men moet voor al vveten dat de Cidre niet goet gedroncken is den genen, die 't ſteerezijn hebben.

De Peren zijn mede niet min als de Appelen in nature ende ſmaeck verſcheyden. Want men vint ſoete, ſuere, wrange, eñ die een gelijck waterachtige ſoetigheyt hebben. Waerom ſy oock van geen eenderhande kracht en zijn. Alle Peren ſtoppen den buyck en maken hem hart, inſonderheyt de gene die wrangh ende ſarp van ſmaeck zijn; ſy verkoelen meer als de ſoete, maer zijn niet goet voor de mage, darmen, ende de ſenuachtige deelen.

Indiender yemant is begerigh om te vveten
Wat peer, of ander vrucht, is nut te zijn gegeten,
Die neme dit gemerck: Het fruyt dat niet en kraeckt
Dat hout men in 't gemeen dat alle monden ſmaeckt.

De ſoete Peren zijn meer ghetempert: maer zijn allegader meeſt van kouden ende vochtighen aert. Sommige zijn even-wel vvarm ende vochtigh als de Muſcatel-peren, ende daerom de bedervinghe meer onderworpen. *Galenus* in het 6. Boeck van de drooghen ſchrijft de Peren een onghelijcke ghetempertheyt toe na de deelen, en ſeyt dat eenige deelẽ aerdachtigh, eenighe vvaterachtigh zijn. Maer 't ſchijnt even-vvel dat in de meeſten de koude, ende vochtigheyt,

tigheyt, de ſoetigheyt ende drooghte te boven gaet. Sy en zijn de Maghe niet onaenghenaem; alſſe eerſt gegeten werden, dan ſtoppenſe (om ſulcx te beletten, ſtovenſe ſommige met Corinthen) maer ghegeten na d'ander ſpijſe, maeckenſe los, eñ ſluyten de krop van de Maghe: inſonderheyt de ghene, die wat treckende zijn. Sy gheven door de banck meer ende overvloedigher voedſel dan de Appelen, maer 't ſelve is mede cout en waterachtigh. En dickwils alſſe bederven veroorſaken roo-loop en boorts; inſonderheyt alſſe niet heel rijp en zijn, ende oock al te vochtigh, gelijck van de Muſcatellen gheſeyt is. De ſoete, vette, ende ſmoutachtighe Peren voeden meer dan d'ander. Sy zijn alle beter gheſoden ofte gebraden, als raeu gegeten, om reden inde Appelen verhaelt. Maer de gene die met Colijck ofte Krimpinghe des buycx onderhevigh zijn ofte graveelachtigh, moeten haer van het Peren eten wachten, om datſe cout ende windigh bloet maken, ende ſteenen doen groeyen; anders vveynigh gegeten in 't laetſte van de maeltijt, ende nimmermeer nuchteren, met Kaes, Zout, Suycker, Peper ofte Caneel, raeu, geſoden, gebraden, ofte gheconfijt mogen van alle menſchen (behalven oude, ende coude) in alle tijden ghegheten vverden, mits daer ſtercken wijn op drinckende.

Men maeckt oock een **Peer-wijn** als van Appelen, (Peer-dranck ofte *Cidre-Pere* geheeten) die voor Bier of Wijn ſtreckt.

Van de **Citroenen** ende **Limoenen** en beſighen vvy in onſe ſpijſe niet als het ſap, in plaetſe van Verjuys ofte Azijn. En ſoo ghebruyckt, kan het de

hee-

heete ofte galachtige vochtigheden die in de Maghe leggen, krachteloos maken ofte bedwinghen: doet den verloren appetijt vveder-keeren, eñ is de Maghe ſeer aengenaem. Van de ſelvige handelt de Poëet *Virgilius* breet in het 2. Boeck der Lantbouvvinge:

Wt Meden is een vrucht in ouden tijt geſproten,
Die heeft een egger ſap in hare ſchors beſloten,
Daer kan geen beter dranck of nutter Julep zijn
Voor nare Spokery of ander ſlim fenijn:
Want ſchoon aen eenigh menſch door gif de leden ſwellen,
Het ſap dat ſal het lijf in beter vveſen ſtellen;
Het kan meer bate doen als eenigh heylſaem kruyt,
Het is een vinnigh ſuer, het bijt den ſwadder uyt.
Dus als een ſtief-moer pooght, door fellen haet ontſteken,
Haer voor-kint quaet te doen, en haer verdriet te wreken,
Of dat een ſpoockſter grolt, en vreemde lagen brout,
Dit ſap is dat de doot met krachten vvederhout.
De ſtam daer aen het vvaſt is keeſtigh op-gereſen,
En ſchijnt aen ſyn geway een lauwer-boom te vveſen;
En ſoo men uyten reuck geen onderſcheyt en nam,
Het vvare jae den boom die eerſt van Daphne quam.
En ſchoon al ruyſt de lucht met vvonder harde vlagen,
Het bladt dat kan een ſtorm en harde buyen dragen,
Het bloeyſel even-ſelfs dat hout geweldigh vaſt,
Soo dat het op geen kou of ſtueren wint en paſt.
De Meden achtent hoogh, en't wort van hen gepreſen,
Vermits het van den ſtanck den adem kan geneſen.

Van de ſelfde kracht is het ſap vande ſuere **Oraen-gie-appelen**: dan't gene dat van de ſoete comt en is ſoo verkoelende, noch oock ſoo verdrooghende

niet, maer comt eer tot een matelicke of redelicke vvarmte ende vochtigheyt, en is aenghenaem ende behaeghlick van smaeck. Maer het sap van de half suere ende half soete is mede van aert ende krachten tusschen beyde. Sy zijn allegader seer nut om de sieckte die van quade of bedorven spijse eñ stinckent water gecomen is te genesen: dan de Citroenen zijn daer vvel soo crachtigh in. Soo lesen vvy van onse Reysen op Oost-Indien, dat soo haest de Schepen een Eylant aen doen, daer Citroené ofte Oraengie-appelen vvassen, het scheeps-volck dat van de Scheur-buyck onbequaem was om yet te doen, terstont geneest, en fris eñ gesont tot haer werck keert. Dese soete Oraengie-appelen zijn oock seer goet om alle verstoppinge te ontsluyten, ende vvorden nuttelick de svvaermoedighe melancholijcke menschen gegeven, ende de oude lieden, ende de gene die veel snickingen op de borst onderhevigh zijn. Maer de suere verkouwen de Mage, stoppen den buyck, eñ maken de borst, ende de aessem-aderen engh: dan als men daer niet veel tessens van en eet of dat men vvat geconfijte Araengie-schellen daer toe eet, dan zijn sy de heete jonge menschen, ende dat in heete tijden des jaers nut genoegh. Dese geconfijte schellen, als oock van de Citroenen, stercken de Mage, ende syn goet voor de gene die eé stinckenden adem hebben.

De binnenste sappighe keernen van de **Granaet-appelen** zijn tamelick goet van sap oft gijl, ende de Mage oock aengenaem: doch gheven luttel, seer dun oft oock gheen voedsel. Dan alle de soorten van Granaet-appelen zijn verkoelende ende wat t'samen-

men-treckende: maer allegader niet alleens. Want de soete en verkoelẽ soo seer niet als de ander, noch en zijn oock soo t' samen-treckende oft soo droogh-makende niet, maer vochtigher dan d' ander, ende bequamer om het Lichaem te voeden: dan sy maken seer haest vvinden, ende svvellinghen in den buyck. Daerom en zijnse soo nut niet om van de koortsige menschen gebruyckt te werden, als de ander. De suere Granaet-appelen, ende sonderlinge de gene die eenighe wrangicheyt in hebben, zijn merckelick verkoelende, droogh-makende, eñ een weynighsken t' samen-treckende van aert. De vochtigheyt of 't sap is de Mage seer bequaem: want sy sterckt de weecke Mage, eñ verkoelt de verhitte, verdrijft alle walginge, eñ doet het braken op-houden.

De Queen zijn cout en droogh tot in den tweeden graed, van lieffelicken reuck: daerom geboodt de vvijse vvet-gever *Solon* dat alle de jonge dochters, eer sy met haer Bruydegoms te bedde gingen, in dese vruchten bijten soude, om daer van eenen goeden aessem te behouden. Raeu en werden sy by-na nergens gegeten, ende zijn schadelick voor de senuwen, ende maken krimpinge inden buyck. Gesoden ofte gebraden, oft oock met suycker gheconfijt, ofte tot marmelade (dat mẽ oock Quee-vleesch ende Quee-kruyt noemt) gemaeckt, zijn bequamer ende lieffelicker om eten. Mẽ eetse veel tot hutspot, met schapen-vleesch gestooft. Sy zijn hard om te verteren, gheven luttel voedsel, ende dat selve grof ende niet haest na beneden gaende: sy verstercken de maghe, ende houdẽ het brakẽ op, ende indiense op het laetste van de maeltijt ghenomen werden, ghelijck men

gemeenlick doet met wijn gestooft, soo sluytense dẽ mont van de Mage toe, en beletten dat de dampen van de spijse niet na de hersseñẽ op en stijgen,eñ maken den buyck weeck, de spijse neerdringende: maer in 't eerste eñ voor ander spijse gebruyckt, stoppense, eñ beletten dat de kost tragelick uyt de Maghe gaet. Dan is ooc ondienstigh datse na ander spijse te overvloedigh gebruyckt vverden: vvant dan dringense, door het gevveldigh toe-trecken van den opperſten krop van de Maegh, de spijse nae beneden aleer sy volcomentlick verteert is, ende veroorsaken crimpinge, ende colijck.

De Persen/ oft **Persijcken** vverden gemeenlick veel gegeten, om haren lieffelicken ende aengenamẽ smaeck, sy zijn bequaem om door haren reuck het herte te verquicken, ende oock om den stanck des adems te beteren, die van de Mage comt. Dan de gene die hun ghesontheyt lief hebben, moeten daer soo luttel van eten alst moghelijck is, ende dat eer nuchter als andersins, om datse haest in de Maghe bederven, eñ geen goet voedsel en geven, insonderheydt alsmense nae ander spijse in 't laetste van de maeltijt eet: vvant dan maken sy dat d' ander spijse met haer in de Maegh bederft, vvaer uyt koortse, boorts, ende ander sieckten ontstaen. Maer alsmense in 't beginsel van de maeltijt voor alle ander spijse eet, dan en zijnse soo quaet ofte soo hinderlick niet: vvant gemerckt datse vocht en slibberigh zijn, daerom sincken sy haest, ende lichtelicken nae beneden, ende mitsdien den buyck vveeck-makende zijn oorsaeck dat de ander spijse te eer ende te gemackelicker nedervvaerdts ghedreven, ende van

on-

onderen uyt-ghelaten vvort. Sy moeten soberlick ende met sorge ghegeten werden, ende men moeter gheen bier, water, ofte couden dranck, maer goeden vvijn op drincken. Gedrooght zijnde en zijnse soo schadelick niet, maer bequaem om het walghen ende braken van de Maghe, ende den buyck-loop te beletten. Want door het verdrooghen vvert de overtollige vochtigheyt, de vvelcke oorsaeck is datse soo lichtelick bederven, verteert, ende eenige suerigheyt, eñ t'samen-treckende kracht gelaté. Insonderheyt in wijn ghekooct, waer door sy de schadelickheyt, diese mochtẽ behoudẽ hebbẽ, comẽ te verlieſẽ.

De Abzicots / by eenighe vroege Persen geheeten, zijn de Persen seer ghelijck, maer beter als de selve, gelijck *Galenus* betuyght, in't 2. Boeck van de krachten der Voedselen op't 20. Capittel. Want sy en bedervẽ soo haest inde Mage niet, als de Persen, eñ zijn lieffelicker, eñ de Mage aengenamer. Want al ist dat een Italiaens Mediçijn *Pisanelli* van contrarij ghevoelen is, (die oock ghevolght vvert in 't by-voeghsel van onsen Nederlantschen *Dodonæus*) ende seyt ofte dat den text van *Galenus* bedorven is, ofte dat hy syn smaeck verlorẽ hadde: soo can nochtans een yeghelick die Persijcken ende Abricoosen kent, lichtelick sien, dat *Galenus* hier in te vergeefs berispt vvert. Want de Persijcken hebben ongelijck meer vochtigheyt, ende zijn derhalven de bedervinge meer onderworpen: maer de Abricoosen vverden met minder perijckel gegeten, ghelijck de ervarentheyt selve leert. Dat is even-wel de waerheyt, dat de selve, als oock andere fruyt, het beste voedsel niet en gheven. Ende alsoo sy cout ende vocht zijn in

den tweedẽ graed, ſoo en dienenſe niet als jonge luydẽ, die heet bloet hebben, eñ ſterck van Maegh zijn.

De Miſpelen zijn coudt ende droogh in den tweeden graed; van den boom ghepluckt zijnſe heel wrangh, ende onbequaem om te eten, voor aleer ſy moruw gevvorden, ende verrot zijn. Sy werden tragelick verteert, ende gheven vveynigh voedſel. Sy zijn bequamer den ghenen, die een heete Maghe hebben, als andere: dan veel ghegeten beſwaren ſy de Maegh, eñ zijn bequamer om voor Medicijne, als voor Voedſel gebeſight te vverden, ghelijck *Galenus* ſeydt in 't tvveede Boeck van de krachten der Voedſelen op het 25. Capittel.

De Cornoelien zijn bijſter ſarp ende amper van ſmaeck, ende den volgende ſoo verkoelenſe, ende trecken wat te ſamen. Zyn daerom de Maegh bequaem, alſſe wat verhit is. Maer de ghene die een coude ende vervuylde Maegh hebben, zijn ſy ſchadelick.

De Kerſſen ofte *Kriecken* zijn tvveederhande, ſuere, ende ſoete. Die ſuerachtigh ofte wijnachtigh van ſmaeck zijn, ende in Brabant gemeenlick **Kriecken** / by ons **Boogaerd-kerſſen** genoemt werden, zijn de beſte, ende werden by vele boven alle ander fruyt geſtelt. Sy zijn licht om te verteren, ende gaen ras na beneden, verkoelen de Maegh ende Lever, verſlaen den dorſt, ende vervvecken den appetijt: verderven oock ſoo lichtelick niet, dan gheven geen ofte luttel voedſel. De ſoete Kerſſen zijn, om haer groote vochtigheyt, nergens na ſoo goet als de ſuere, ende verderven lichtelick: doen quade vochtigheden in den lijve vergaderen, waer van niet alleen veel

veel gevvormte ende ongedierte in de dermē groeyt, maer oock dickvvils quade eñ besmettelicke Koortsen veroorsaeckt werden. De arghste zijn de kleyne ofte vroege Kerssen, ende de swarte, die wy den naem van Kriecken, ofte svvarte Kerssen geven, eñ vvaer van de lippen seer geverwet werden. Dan de **Morellen** zijn heel goet en gesont, verkoelen ende versterckken de Maegh, ghelijck oock doet den vvijn van de selven gemaeckt.

De Pruymen zijn oock in veel soorten verscheyden. In ouden tijden plaght men meest te houden van de Spaensche, en die in Syrien, ontrent de Stadt van *Damasco* vviessen: maer dese werden nu mede in Europa onderhouden. Hedensdaeghs wassen seer veel Pruymen in Hongarijen, te vveten de lange Pruymen, die veel in andere Landen versonden, ende seer gepresen werden. Maer men moet niet soo seer uyt de plaets, als vvel uyt haren aert eñ crachten de Pruymen estimeren. Sommighe zijn soet, sommige suer, sommige een weynigh wrangh, sommige gemenght van smaeck; eñ daer zijn swarte, blauvve, gele, roode, ende groene.

Alle Pruymen zijn cout ende vochtigh: maer de *Soete*, en zijn soo cout van naturen niet. Sy benemen den dorst, matighen de scherpigheyt van de galle, ende zijn derhalvē de heete ende galachtige menschen bequamer, als andere: sy zijn niet hart te verteren, ende gaen lichtelick na beneden.

De Verssche Pruymen verkoelen wel meer, ende maken den buyck weeck nuchterē, oft in 't beginsel van de maeltijt genomen, maer maken door haer overtoilige vochtigheyt quaet eñ ongesont bloet. Evenwel

wel zijn d'eene beter als d'andere. Die vol raeu eñ waterachtigh ſap zijn, ghelijck de witte ofte ghele Pruymen, zijn ongeſont. De *Blauwe* zijn heel vierigh, eñ werden daerom in tijde van Peſt met recht verboden. De *groote* eñ *roode Eyer-pruymen* zijn de beſte, eñ ſoo vochtigh niet als andere: tuſſchen beyde gaen de gene, die wat groenachtigh zijn, die ſeer ſappigh en redelick getempert zijn. De *gedroogde Pruymen* zijn veel bequamer om te eten, eñ brengen beter voedſel by, 't vvelck niet ſeer haeſt bedorven en vvert: ende houden even-vvel een open Lichaem. Het welck *Martialis* oock aenwijſt in deſe verſen:

Wilje buyck en mage ruymen,
Eet by vvijlen drooge pruymen.

De gene die een weecke Mage hebben, moeten de Pruymẽ laten, door dienſe de ſelve los en ſlap makẽ.

De Moerbeſien zijn verkoelende eñ vochtighmakende van aert: ſy verſlaen den dorſt, matigẽ de hitte van de gal, geven vveynigh voedſel, ſchieten ras na beneden: maer alſſe te langh ingehouden werden, dan verderven ſy lichtelick, ende krijghen een quaden aert, by-na gelijck de Meloenen ende Pepoenen. Daerom moetenſe altijt ghenomen werden in een ledige Maegh, eñ daer geẽ quade vochtigheden in en zijn, op datſe terſtont neder mochten ſacken, ende niet bederven ſouden alſſe te langh in de Mage bleven, ofte eenige quade materie aldaer vindende, van de ſelve niet mede quamen te bederven. Dan in 't leſt van de maeltijt connẽ ſy mede gegeten werden, alſſe niet volcomen rijp en zijn, ende noch wat op de tonge t'ſamen-trecken.

Al

Al die tot haren nut Moer-beÿers vvillen eten,
Behooren na de kunst het recht gebruyck te vveten;
Dit fruyt niet al te rÿp is dienstigh voor het lest,
Maer anders etet eerst, 't is voor den eten best.

Pythermus heeft beschreven, ghelijck *Athenaus* betuyght op het 10. Capittel van syn 2. Boeck, dat de Moerbesy-boomen in syn vader-lant, tvvintigh jaren onvruchtbaer gevveest zijn, ende gansch gheen vruchten en droeghen, ende dat daer door de gicht soo dapper over de huysluyden quam, datse niet alleen mans, maer oock kinderen eñ vrouwē overviel.

Onder al het Ooft zijn de **Vÿgen** altijt in groote achtingh geweest, soo om haren lieffelickē smaeck, als om dat sy van beter sap zijn, als ander vruchten. De Philosooph *Plato* plagh soo veel van de Vijgen te houden, dat hy daerom *Philosycos* genoemt werde. Volcomen rijp, maer noch versch, zijnse warm eñ vochtigh, geven meer voedsel, als ander vruchten, eñ gaen haest beneden af. Sy hebbē een door-dringende, ende suyver-makende kracht, suyveren de borst, eñ nieren, ende setten 't graveel af. Maer te veel gebruyckt maken sy winden ende opblasinge in den buyck, ende zijn derhalven niet goet voor de gene, die met het colijck veel gequelt zijn. Sy maken het Lichaem vet, maer het vleesch datse maken is sacht en bol. De *ghedrooghde Vÿgen* zijn warmer ende drooger, eñ hebben meerder cracht om te suyveren, openen, ende dun te maken. Nochtans makense mede den buyck sacht, ende zijn heel soet, ende daerom niet bequaem als de Lever ofte Milt ontsteken is, om datse verstoppinghe veroorsaken: welc-

vvelcke onbequaemheyt verbetert can vverden, a men daer eenige dinghen by doet, de vvelcke door snijdende ende dun-makende van cracht zijn. Dick vvils ende veel gegeten, maken geen goet bloet, mae 't gene dat lichtelick bederft; ende daerom vvert ge looft, datse luysen doen groeyen; soo dat niet vrem en is, dat *Plato* geschreven wert, van de Luys-sieckt ghestorven te zijn. Dan die schadelickheyt vver verbetert, alsse met Amandelen ofte Noten ghegeten vverden.

De Druyven volgen de Vijgen in ghesontheyt, soo van smaeck, als van goet voedsel, insonderheyt alsse heel rijp gheworden zijn. Dan in de selvighe is groote verscheydenheyt. Want eenige zijn soet, andere suer, sommighe vvrangh, ende vele die in geene smaeck uyt en steken, ende vvijnighe Druyven genaemt vverden. De *soete* hebben vvarmer sap, ende vervvecken daerom den dorst: de *suere* ende vvranghe zijn couder: de *vvijnige* zijn tusschen beyden. Sy vverden versch van den vvijngaert gepluckt ende gegeten, ofte ghedrooght, die men **Rozijnen** noemt. *De versche Druyven* zijn van vveynigh voedsel, ende vvindachtigh, bederven als sy langh in den buyck blijven, ende vervvecken aldaer spanningh ende krimpinghe, doen de Milt svvellen, ende vervullen de Maegh ende Lever met racuvve ende quade vochtigheden. Anders maken sy den buyck vveeck: ende moeten daerom voor ander spijse gegeten vverden. Maer de versche werden meer uyt lust, als om de gesontheyt gegeten.

Onder de Rozijnen isser mede onderscheydt van vveghen den aert ende smaeck. De *vvrange* zijn cou-

ouder, verstercken de Maghe, ende stoppen den buyck: de *soete* zijn vvarmer en geven meer voedsel. De gene die een gemenghden smaeck uyt suer ende vvrangh hebben, zijn van krachten mede tusschen beyden. Want door hare vvrangicheyt verstercken sy de Maghe, met hare soetigheydt temperen sy de humeuren ende vochtigheden, ende nemen alsoo de cleyne steeckten van de Mage vvech. Ende onder dese zijn de soete, die een weynigh treckende zijn, de alderbeste. Sy zijn de Maegh goet, de Lever soo aengenaem, datse met de eygenschap van haer geheele substantie de selve helpen, eñ voor de Levers ziele by velen gehouden vverden. Sy zijn oock goet voor den hoeft, versachten de borst, ende verstercken alle de natuerlicke leden. Die sonder keernen oft steenen zijn, ende **Corinthen** geheeten vverden, maken den buyck losser: maer die steenen hebben, verstercké de Maegh meest. Nochtans is van d'oude meesters den nacomelingen na-gelaten ende geleert, de steenen, eer men de Rozijnen ghenut, uyt te nemen, ofte met de vellen uyt te spouvven. Want gemerckt dat de gestaltenisse der stoffe vã de Rozijnen dick eñ gelijvigh is, daerom en connen sy niet lichtelick door het gansche Lichaem gesonden eñ verspreyt werden, maer zijn oock wat onderhevigh eñ sorgelick om het inghewant te verstoppen; vvelcke verstoppinghe door het by-vvesen van de keernen vermeerdert wert: aengesien dat de Druyven soo veel te onghemackelicker verdeylt, ende door het Lichaem verspreyt werden, ende het Lichaem soo veel te haester ende te meer verstoppen, hoe sy te meer t'samen-treckinghs by haer hebben.

Men

Men heeft van lange ervarentheyt bevondẽ dat d
Rozijnẽ eñ Corinthẽ dickwils des ſmorgens nuchteren met menigte vande jonge kinders, ſonder eenige ander ſpijſe daer by te doen, gegeten, de wormẽ van de ſelve om-bringẽ, alſoo wel, als eenige bittere dingen ſoude connẽ doen. Sy zijn voorwaer beter eñ geſonder als de druyvẽ ofte vijgẽ, eñ men ſal niet lichtelick van de ſelve eenigh ongemack gewaer werden.

De **Olyven** in pekel ofte Azijn met Venckel bewaert, gelijckſe hier te lande, daerſe niet en waſſen, gebrocht, eñ gegeten werdẽ, verſtercken de vveecke Mage, eñ verdroogen de vochtigheyt van de ſelve; eñ zyn ſeer nut den genen die veel ſeeveren eñ ſpouwen; eñ nemen de walginge der ſpijſe wech, eñ maken appetijt. Maer ſelve vverdẽ ſy qualick verteert, ende en geven geen ofte ſeer weynigh voedſel. Die in Pekel leggen, ontſteken het bloet, door de hitte ende ſcherpigheyt dieſe uyt het zout na haer getrocken hebben: daerom zijnſe beter die in Azijn geleyt zijn, ende veel bequamer om de Mage te ſtercken, ende de vvalginge te benemen.

De **Olye** die verſch is, eñ uyt heele rijpe Olyvẽ geperſt, is vvel getempert, eñ by-na met onſe nature over-een-comende, ſoo dat hy ons Lichaem een bequaem ende getempert voedſel can by-brengen. En vvert daerom by veel ſpijſe gemenght, inſonderheyt daer vveynigh boter is, om haer uytſtekende qualiteyt te verbeterẽ, eñ te matigen. Men hout het oock daer voor, dat hy de vergiftigheyt wederſtaet. Waerom ſy oock gebeſight vvert tot verbeteringh van de ſchadelicheyt van ſommigh voedſel, eñ om de raeuwigheyt van de Salaet te verminderen eñ te matigẽ.

Van

Van Suycker ende Kruyt.



Het IX. Capittel.

AL wat men Hollant noemt en zijn maer weynigh steden,
En Hollants vrienden selfs en zijn maer weynigh leden,
En al van kleyn begrijp : maer des al niet-te-min
Daer schuylen over-al verscheyde wonders in.
Soo vvie maer eens betreet den ringh van onse kusten,
Die vint een schoon prieel vol alderhande lusten :
Al vvat den hemel sent, of uyter aerden groeyt,
Dat komt ons met de zee ter haven in-gevloeyt.

God

God is gelijck een son die duysent gulde stralen
Laet op ons kleynen tuyn geduerigh neder-dalen;
Wat oyt aen boomen hingh, of op'den velde stont,
Dat komt hier aen het volck gevallen in den mont.
Wat lijdt het heet Brasil op heden felle slagen,
Om aen dit verre landt syn vruchten op te dragen!
Hier is geen Suycker-riet dat in de dalen vvast,
En noch vvort hier de jeught met suycker overlast.
Het Indisch rijck gevvas van Peper, Foely, Noten,
Wort hier, gelijck het graen, op solders uyt-gegoten:
Men pluckt hier geen Caneel, geen ander edel kruyt,
Wy deelen 't even-vvel met gansche schepen uyt.
Bedenckt dit, Hollants volck, bedenckt den hoogen segen
Die u door Godes hant soo vvonder is verkregen:
In alle rijck gevvas zijn uvve velden schrael,
Ghy noch die niet en hebt, die hebtet altemael.
Wil yemant nu de kracht van heete kruyden vveten,
En hoe veel in de spijs is nut te zijn gegeten,
En vvaer toe Gember dient, en vvaer de Safferaen,
Die leer' uyt desen Boeck den rechten gront verstaen.

HEt Aerdt-gewas sullen vvy met Suycker ende Kruyt besluyten: het vvelck oock dickwils by het selfde in Spijse gedaen vvert.

Het Suycker is een traen die uyt een uyt-landts riet loopt. *Varro* by *Isidorum* 17. Origin.

By d' Indianen vvast een riet
Daer uyt syroop en suycker vliet,
Een vocht dat seem en honigh-raet
In soeten geur te boven gaet.

Desen traen ofte sap geven de riet-pijpen uyt door haer overvloedighe vochtigheyt ter zijden de knoo-

pen

pen ofte kleyne ſvveet-gaetjens van de halmen ofte Riet-pijpen, ſonder die te quetſen oft te ſnijden, ende daer comt hy te ſtollē ofte dick te worden door de hitte der Sonnen: ende dit is ſeer goet Suycker, ende ſulcx als de Oude alleen ſchijnen gekent te hebben. Siet *Matthiolum* in ſyn uyt-leggingē op *Dioſcor.* 2. 75. Want 't ghene dat vvy hedenſ-daeghs meeſt hebben, vvort uyt de ſelve Riet-pijpen met gevvelt gehaelt: vvant men pluckt deſe halmē op bequamen tijt, men doutſe in de perſſe, ende 'tſap dat daer uytvloeyt, vvert vergadert, eñ door de kracht des viers vvert daer van *Syroop, Grof-Suycker*, ende daer na verſcheyde ſoorten van *Fijn* ende *Wit-Suycker*, gemaeckt. Ende dit is de eenige vvijſe om Suycker te krijgen, te vveten uyt de halmen oft ſtelen van dit Riet, als voren geperſt zijnde, ofte in kleyne ſtucxkens geſneden, ende op 't vier ſoo langh gheſoden, tot dat alle de vochtigheyt door het vier verdrooght zijnde een droogh ſap (dat is dit Suycker) nae hem laet in den bodem vande pot oft ketel.

Aengaende den aert ende krachtē van't Suycker, het is vvarm ende vochtigh in den eerſten graed, afvagende, ontdoende, en terende, als Honigh, maer en maeckt ſoo veel dorſt niet, ende en bijt ofte en ſchrapt de Maghe niet, als den Honigh, ende en is oock ſoo heet niet, als de ſelve: ten ſy dat het door het ſuyveren ofte fijn maken eenighe ſcherpigheydt van de Kalck behouden heeft. Want als het grof bruyn Suycker door de ſcherpe Looghe van Kalck gemaeckt, geſuyvert vvort, ende de vuyle ende ſvvarte Syroop daer uyt-gedrevē is, ſoo crijght het eenen vreemden ſcherpen ſmaeck, waer af het bloet ver-

brant vvert, ende het hooft besvvaert: welcken quaden smaeck oock somtijts is in het best Wit Indiaens Suycker, dat te Venetien, Genua, ende Marsilier ghebrocht wort, hoe-wel dat het van vvittigheyt de Canarie suycker beschaemt. Soo dat het ongesuyvert ofte *Grof-Suycker* somtijts beter is dan 't gene dat de scherpigheyt van de Looghe in het suyveren behouden heeft. Daerom sal men eer het bruynachtigh ende tamelicken vvit verkiesen. Want dat is uytermaten goet in spijse ende dranck, ende om dat het soo heet niet en is als den Honigh, soo wert het bequamelick ghedaen soo by heete als coude spijse: alsoo het noch de hitte, noch de kouwigheyt van de selve en vermeerdert, maer eerder beyde matight. Het en is even-vvel elck niet even nut. Want in heete Lichamen verandert het mede haest in galle. Het grof ofte *Poer-suycker* is meer af-vagende als het *Broot-suycker*, ende oock scherper, ten ware, gelijck gheseyt is, in de selve eenighe scherpigheyt van de Looge gebleven was. Het hout den buyck weeck, ende is de borst seer toe-ghedaen ende nut, als oock de blase ende nieren. Hoe het meer gekooct ende ghesuyvert vvert, hoe het meer van syn vvarmte, ende af-vagende kracht verliest.

By de Suycker dient het Kruyt, met vvelcken naem alle Specerijen verstaen vverden, als Caneel, Nagelen, Noten-Muscaten, Foelie, Peper, Gember, Safferaen.

De Caneel vvast met gheheele bosschen in 't Eylant *Zeilon*, al vvaer oock de beste van daen comt. Den boom heeft tvvee basten, maer de Caneel dat is den tvveeden bast; vvert af-gesneden in viercante

stuc-

ſtucken, ende alſoo te drooghen gheleyt, ende rolt dan in malkanderen, gelijck wy hem hier krijghen. Den boom, daer den baſt af gedaen is, laet men ſoo ſtaen, ende heeft over drie jarẽ wederom ander baſten, als te voren. De Caneel is heet in den derden graed, droogh in den tvveede. De beſte is, die wel ruyckt, by-na als Roſen; van ſmaeck eerſt wat ſoetachtigh, daer nae op de tonge bijtende. Heeft een verwermende, openende, ende dun-makende kracht, doch met eenige t' ſamen-treckinghe: vvaer door hy de Maegh ende al 't inghewant verſterckt, ende de ſpijſe doet verteren.

De Nagelen vvaſſen alleen in de Molucſche eylanden, aen boomen ghelijck de Laurier-boomen, die veel tacxkens ende overvloedigh veel bloemen hebben, vvelcke veranderen in deſe vruchtjens, die vvy nae de ghelijckenis, dieſe met de naghelen ofte ſpijckers hebben, Naghelen noemen. Sy zijn van ghematigheyt heet ende droogh niet verre van den derden graed, ende hebben een verſterckende, openende, door-ſnijdende, eñ door-dringende kracht, dun-makende met eenige t'ſamen-treckinghe: daer door ſtercken ſy de herſſenen, ende het ganſche ingewant. By de ſpijſe gedaen, beteren ſy de gebreken van de Maegh, Lever, Hert, ende Hooft, uyt couwigheyt veroorſaeckt zijnde: verheugen 't hert, ende doen de ſpijſe verteren. Sy zijn beſt gebruyckt in den Winter, van oude ende coude menſchen, die met ſlijm overladen, ende met ſinckingen ghequelt zijn. Oock ſalmenſe beſt by de coude vochtighe ſpijſe doen. Dan de heete galachtige menſchẽ zijnſe quaet: nochtans in tijde van peſt zijnſe goedt ghe-

knaeut, om ons tegen de quade Lucht te behoeden. By de spijse en machmense niet met al te groote menighte doen, mits datse de selve, wel eenen goeden reuck doen hebben, maer eenen bitteren smaeck geven, ende den buyck al te hard maken.

De Noten Muscaten ende **Foelye** vvassen niet verre van de Molucsche eylanden, in *Banda*, oock in de eylanden van *Iavas* ende *Sunda* aen boomē onse Peere-boomen niet ongelijck. Sy zijn met driederley basten bedeckt, den buytensten is gelijck den bolster van onse Ocker-noten, als dese rijp wert, soo spout sy haer open, ende dan siet men een dunne schorse ofte bast gelijck een netken, ende is de Foelye 't vvelck om de vrucht gaet, te weten, de Note. Dese Noten zijn vvarm ende droogh in't laetstē van den tvveeden graed, ende vvat stoppende ende t'samen-treckende. Van ghelijcken aert is de Foelye oock. Dese noten versten cken ende vervvarmen de coude Maegh, ende maken dat de selve de cost beter can verteren. Doen cortelick meest al 't selve, dat van de Naghelen ghesegt is. Dan de Foelye is in haer vverckinghe noch veel fijnder, ende meer door-dringende.

De Peper is vierderley, te weten, swarte, witte, lange, ende Canarijn. De swarte is de gemeenste, ende die wy in de keucken gebruycken. Wast meest in de cust ende op 't lant van *Malabar*, de bladeren van den boom zijn de Oraengie-bladeren ghelijck, de vrucht wast in trosgens gelijck de Aelbesien. De Peper is heet ende droogh in den derden graed ofte in 't beginsel van den vierden. Dient daerom best de oude coude luyden, insonderheyt in coude landen,

den, ende in coude tijden des jaers : ende wert alderbequaemst gedaen in coude ende vochtighe spijsen, doch niet heel kleyn gestooten, maer alleen wat geknutst zijnde: ende dan is sy bequaem om een coude ende vochte Maegh te verwarmen, ende te versterc-ken, ende alle slijmerachtigheyt op te droogẽ. Dan de Peper en dient niet te veel ofte te dickvvils ghebruyckt, ende insonderheyt cleyn gestooten, vvant dã verhit hy lichtelicker de Lever. Voor heete menschen, ende in heet weder is hy schadelick.

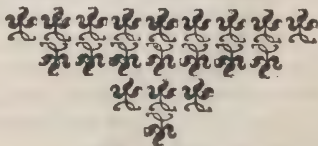
De Gengber vvast meest door gheheel Indien, dan de beste comt mede uyt *Malabar*. Sy vvast ghelijck vvater-lies, ende de vvortel, vvelcken onsen Gengber is, ghelijckt mede den vvortel van vvater-lies. De Gengber is heet ende verdroogende in den derden graed, ende doet al dat Peper vermach, doch wat traghelicker, mits datse grover van stoffe is dan Peper, ende altijdt eenige onverwinnelicke vochtigheyt behout, door de vvelcke sy soo lichtelick vermeluwet, ende van de wormen gesteken vvort; dan de vvarmte blijft haer vastelick by: maer de grove oft raeuwe vochtigheyt is als de ghene die men in de lange Peper vint. In voeghen dat de vvarmte, die van Gengber comt, lanckſamer beginnende oock langher duert; daerom is Gengber bequaem om de coude lidtmaten te vervvarmen, ende niet om het Lichaem haest ende heel vvarm te maken, ghelijck vvitte ende swarte Peper doen. Sy verwarmt ende versterckt een coude Maegh, doet vvel verteren, ende appetijt krijghen. Is nut om by coude, ende vochtige spijse gedaen te vverden.

De Safferaen is vvat t'samen-treckende van krach-

krachten: maer de vervvarmende kracht, gaet daer in alle de ander te boven; soo dat syn gansche wesen ende eygenschap sulcx is, dat hy in den tweeden graed verwarmt, ende in den eersten verdrooght: ende daerom heeft hy eenighe kracht om te verdouwen, ende te verteren, daer toe helpende de matelicke t' samen-treckinge, die daer in bevondẽ wert, ghelijck *Galenus* betuyght. Hy wert in alle Landen veel gebruyckt by alderhande spijse (insonderheyt die swaer van aert zijn, ende dick bloet maken) niet alleen om synen goeden reuck ende smaeck: maer oock om dat hy het herte verquickt, eñ de swaerte van de spijse vermindert, ende boven dien alle gherechten in 't aensien lieffelick maeckt.

EPICVRVS apud Senecam Epist. cx. Ælianum, Stob. Laërt. & alios.

Habeamus aquam, habeamus polentam, Iovi ipsi de fœlicitate controversiam faciamus.



Van

Vanden oorſpronck van het ſlachten der beeſten, ende dat het Vleeſch de voedſaemſte ſpijſe is.



Het X. Capittel.

'TEn is (gelijck het ſchijnt) noch heden niet geweten
Wanneer dat eerſt het vleeſch by menſchen is gegeten,
Het kruyt (gelijck men veel in oude boecken leeſt)
Dat is een langen tijt de beſte koſt gevveeſt:
Nu vvort het vleeſch geſocht tot nadeel van de beeſten,
En dat is aengenaem in alle blijde feeſten,
En na de kunſte leert, ſoo voetet alderbeſt;
Maer ſiet dat ghy den buyck niet al te ſeer en meſt.

ALsoo vvijdtloopigh ghenoegh gehandelt is van het Voedsel ofte Spijse, de vvelcke van Aerdgewas genomen vvert, soo ist nu tijt en plaetse, volgens onse verdeelinge hier voren gestelt, te spreken van de Dieren, die ofte door haer Lichaem, te weten vleesch ofte visch ons connen voeden, ofte door yet dat van de selve comt, als eyeren, bloet, melck, vvey, boter, kaes, honigh, ende soo voort.

Alle ander Dieren vervolghen door haren aert en in-gheven van de Nature maer eenderley cost, ende schouvven alle ander. Die kruyden, vvortelen, ofte vruchten eten, houden haer van 't vleesch; ende die vleesch eten, laten het aerd-gevvas staen. Maer de mensche treckt al tot syn keel vvat hy op d' Aerde, in de Zee, ende in de Lucht vinden kan, ende sulcx doet hy noch op veelderley manieren toe-maken. Waerom *Gryllus* een van de gesellen van *Vlysses*, die van *Circe* in een vercken verandert vvas, de beesten seer prees by *Plutarchum*, (in syn Boeck, Dat oock de beesten reden ghebruycken) teghen syne Meester die hem vvederom in een mensch vvoude doen veranderen, ende verhief de Nature der beesten boven de menschen: onder andere mede verhalende 't gene vvy nu ghesetyt hebben, van de verscheydenheyt, vvulpsheyt, ende leckernije van de cost, die de menschen ghebruycken, de vvelcke soo veel sieckten veroorsaeckt; daer de beesten lichte, simpele, ende eenderhande voer nemen. Wel is vvaer dat de groote verscheydenheyt, ende onmatigheyt van de spijse, veel onghesontheydt by de menschen veroorsaeckt; maer dit vvert seer qualick aan sommighe alleen het vleesch te last gheleyt, als of

de

de Luyden in de eerste Werelt daerom alleé soo langhe leefden, om dat sy haer alleen met Aerd-gewas behielpen, eñ sonder bloet te storten haren hongher versadighden. Alsoo spreeckt hier van *Pythagoras*, die geen vleesch en at, by den Poëet *Ovidius 15. Met.*

Hier voormaels in den gulden tÿt
Doen vvas de mensch met kruyt verbÿt,
Of vvel met ooft en soet gewas,
Dat yemant van de boomen las;
Maer niemant vvasser soo verwoet,
Dat hy vermaeck nam in het bloet.

Want eerst langh daer nae, eñ in de ysere eeuvve, ghelijck de Poëten spreken, hebben de menschen dese matigheydt overtreden, ende de Dieren om te eten geslachtet.

Al-hoe-vvel dese dingen in de fabulen gewickelt zijn, nochtans zijnse uyt de fonteyne der vvaerheyt geput. Want op de plaets van het boeck der Scheppinge aen het eerste Capittel, het 29. vers, alvvaer God tegen onse eerste Ouders seyt: *Siet daer ick hebbe u lieden ghegeven allerley kruyt dat hem besadet op der ganscher aerden, ende allerley vruchtbare boomen, ende boomen die hen besaden, tot uvver ende aller gedierten spÿse:* Ende op het 3. vers van 't 9. Cap. alvvaer hy tot Noë dese vvoorden spreeckt: *Al vvat hem roert ende leeft, dat sy uvve spÿse, als het groen kruyt, hebbe ick u lieden ghegeven,* disputeren de Theologanten ofte in den staet der onnooselheyt het vleesch-eten by de menschen gebruyckelick soude geweest zijn; ende of het voor de Sont-vloet geoorloft was te eten.

Wat het eerste aengaet, vele segghen, dat vvy in den staet der onnooselheyt niet anders dan kruyden eñ boom-vruchten gegeten soudẽ hebben. Maer in de ander questie en comen sy niet over een. Want sommighe (*Lyranus*, *Carthusianus*, *Tostatus* in 1. Genes.) meenen dat het vleesch-etẽ voor de Sont-vloet ongeoorlost, eñ ongebruyckelick is ghevveest. En van dese opinie zijn onder de Out-vaders *Tertullian. epist. de cibis Iudaicis*; eñ *Hieronym. 1. ad. Iovinianum.* Andere (*Caietanus* com. in 4. Genes. *Vatabl.* in 9.Gen. 9. *Dominic. Soto.* 5. de justit. & jure. *Franc. de Victoria* relect. de Temperantie.) zijn van heel contrarie gevoelen, ende meenen dat het oock op die tijdt gheoorloft ende gebruyckelick is geweest vleesch te etẽ. Eenige den middel-vvegh in-gaende, segghen, dat vvel het vleesch-eten voor de Sont-vloet niet verboden en vvas, maer dat even-vvel de devotige luyden geen vleesch en nuttighden, om dat God, doen hy den mensche de spijse toe-voeghde, alleen ghevvach maeckte van Aerd-vruchten.

Soo dat nae het ghevoelen van vele Wijsen in de Godheyt, het vry vleesch-eten eerst begonnẽ heeft, nae dat God teghen Noë seyde: *Al vvat hem roert ende leeft, dat sy uvve spijse.* Het vvelck uyt verscheyde Rabbinen met verscheyde redenẽ bevestight wert van *Manasseh Ben Israel*, gheleerde Iode tot Amsteldam, in de 10. questie op *Genesis.*

Porphyrius, die teghen het vleesch-eten veel in 't Griecx geschrevẽ heeft, vertelt in syn vierde Boeck, dat in *Phœnicia* ende *Cypers* eerst de manier plagh te vvesen niet dat leven ontfanghen hadde de Goden op te offeren: dan dat sulcx allencxkens af-quam,

ende

:nde het vee begost gheoffert te werden, doch datse
t selve heel door het vier lieten verteren. Maer dat
:en tijde dat *Pygmalion* regeerde een stuck van de of-
ferande op de aerde viel, het vvelck de Priester met
haest op-nemende om weder op den autaer te leg-
gen, ende syn verbrande vingeren juyst in de mont
stekende, om de smerte te versachten, ende hy proe-
vende de smakelickheyt van 't vleesch, ende oock op
den reuck verleckert zijnde, niet alleen vleesch ge-
geten, maer syn huys-vrou oock te eten ghegeven
heeft, het welck *Pygmalion* vernemende, heeftse bey-
de van een steen-klip doen vvorpen. Dan alwaer
het dat *Pygmalion* dese nieuvve leckernije met alle
macht socht te beletten, ende de vleesch-eters met
groote tormentē dede straffen, dat even-wel de men-
schen eens de lieffelickheyt van 't vleesch gesmaeckt
hebbende, sy door geenderhande straffe, tot haer
erste soberheyt conden gebracht werden.

Het sy daer mede hoe het wil: indien vvy vvel
overvveghen de authoriteyt van de alder-oudtste
schrijvers, soo sullen wy bevinden datter insonder-
heyt twee oorsaken zijn, die de menschen ghebracht
hebben tot het dooden van de Dieren. De noot-
sakelickheyt om haer selven te beschermen, alsoo sy
vreesdē dat het getal van de beestē haer meester sou-
de werden: ende de Godvruchtigheyt, door de welc-
ke sy eerst de eerste vruchten, ende daer na de eerst-
geborene van het vee de Goden op-offerden. En
hier van heeft het slachten van de beesten synen oor-
spronck genomen, ende alsoo, gelijck geseyt is, me-
de het vleesch-etē. Het welck daer oock uyt blijckt,
dat sy niet een beest voor haer eyghen ghebruyck
en

en ſlachten, ofte ſy offerden de Goden daer eerſt ee[n] portie van : ende die ſulcx niet en dede, werde voo[r] Godloos gehoudẽ, als een die van ongeoffert vleeſc[h] gegeten hadde. Eñ alle dieren, dieſe tot ſpijſe ſlach ten, noemdenſe daerom *Hierêia*, gelijck ſeer wel aen gewe ſen is by den hoogh-geleerden *Caſaubon* op At hen. *1. Animad. 11.*

Om nu vvederom te keeren tot ons vorighe pro pooſt; al iſt dat de gulſigheyt der menſchen lichame[n] veel ſchade ende ongeſontheyt aen-brenght, ſoo e[n] behoort even-vvel het gebruyck van 't vleeſch daer om niet vvech-ghenomen te vverden. Want he[t] misbruyck can oock de alder-beſte, ende nuttighſt[e] dingen den menſchẽ onnut ende ſchadelick maken, die niemant even-vvel daerom oordeelt dat ganſch uyt alle ghebruyck behooren gheſloten te vverden. Vorders vvat het Vleeſch belanght, indien het wel, ende nae behooren ghenut vvert, ſoo ſal men niet lichtelick yet vinden, vvaer uyt het Lichaem meer der ende beter voedſel trecken can. Want ſal de ſpijſe ons goet voedſel geven, ſoo moetſe ons gelijck zijn ſoo in de maet van haer ſubſtantie ofte geſtalte nis, als oock in de matigheyt van hare hoedanighe den. In de mate van haer gheſtaltenis heeft het vleeſch ongheliјck meer ghelijckenis met des men ſchen Lichaem, als eenige ander ſpijſe. Hierom wert het oock lichtelick in onſe geſtaltenis verandert. In de matigheyt heeft het vleeſch, behalven de gelijck heyt in de eerſte hoedanigheden van hitte, coude, vochtigheyt, ende drooghte, oock noch een ander ghemeenſchap met ons: want het heeft, doen het beeſt leefde, eẽ edelder forme ofte gedaente gehadt,

als

ls yet anders dat vvy eten : dien volgende oock een
ematigheyt die onse natuerlicke vvermte gemeen-
ler ende aengenamer is. Het selfde wert oock door
iet bloet betuyght , de stoffe ende materie van 't
leesch : vvant uyt de naderheyt van dese materie,
an mede de gelijckheyt van de ghematigheyt beslo-
en werden . Daer beneffens dewijl het van den aert
an de spijse is , datse warm ende droogh is, ende
p den bongher accordeert, die een appetijt is van
varme ende drooge dinghen , soo heeft het vleesch
eel meer de over-een-stemminghe van dese hoeda-
igheden , als visch ofte moes-kruyt .

Dewijl dan het Vleesch van hoedanigheyt warm
, ende tusschen de vochtigheyt ende drooghte ge-
atight ten aensien van ons , en van andere dingen,
ie wy ghemeenlick eten , soo wert het om de ghe-
jckheydt van syn voedsel lichtelick in goet bloet
erandert. Want hoe datter meer ghelijckheyt is
ısschen het voedsel, ende 't gene dat gevoedet wert,
nde minder strijdt, hoe dat de Maegh oock minder
verck heeft om 't selfde te verteren , de voedinghe
eter toe-gaet , ende minder overschot vergadert
vert.

Datter oock meerder voedsel in't vleesch is, als
ı yet anders , blijckt oock hier uyt, dat de gene die
leesch ghegeten hebben, soo haest geen honger en
rijgen, als die van visch ofte kruyt versadight zijn.
Vant alsoo het vaster self-stendigheydt, meerder
varmte, ende luchtighe vette vochtigheydt heeft,
oo can het 'tgene dat vervloghen is vaster herstellen
iet yet anders in de plaets, dat vvat langher stede
out , vvaer door de ledē haer sterckte langh behou-
den,

den, ende vermeerderen.

Daerom zijnse seer bedrogẽ die daer meenen d
de menschen in voor-tijden soo oudt vverden, o
dat sy haer onthielden van vleesch te eten, haer a
leen onderhoudende met 'tgene de Aerde gaf. Wa
alsooder in de Spijse drie trappen ghestelt vverden
de eerste van de sterckste stoffe, de tvveede van d
middelbare, de derde van de slapste; behalvẽ erw
ten, boonen, ende 't koren-vverck in 't beginsel va
de vverelt noch onbekent, soo en brenght de aer
niet voort van de sterckste materie, oock seer wey
nigh in de tvveede, maer meest al 't gene onder h
slapste gerekent vvert. Hier by is vvarachtigh da
de groote *Hippocrates* seyt, dat slappe spijse een ko
leven maeckt; *6. Epid. 5. 20.*

Swacke kost den mensch gegeven,
Maeckt hem veel een korter leven.

Soo dat het lange levẽ van d'eerste tijden de soor
te van spijse niet te vvijten en is, maer liever ander
dingen, die hier voren aen-gewesen zijn.

Hipp. 6. Epid. 5. 20.

Ἀσθενέστερα σιτία ὀλιγοχρονίην βιοτὴν ἔχει.

Imbecilles cibi brevem vitam præstant.

Van

Van het onderſcheyt ende verkieſinghe van 't Vleeſch.

Het XI. Capittel.

HEt vleeſch dient met beſcheyt en onderſcheyt gegeten,
En dit is vvonder nut voor u te zijn gevveten;
Het is een groot verſchil vvaer ſigh een dier onthout,
Of op een ſchralen bergh, of in het groene vvout.
En offet heeft verkeert ontrent de dorre landen,
Daer yder voelt de Son met heete ſtralen branden,
Dan offet in de kou geduerigh is gevoedt,
En daer het in de ſnee ſyn vvoningh hebben moet.
En of het kruyden eet, of anders harde baſten;
Die maegh en ingewant geduerigh overlaſten,
En of men eenigh beeſt ontrent den vvinter ſlacht,
Dan of men langer toeft, en tot den ſomer vvacht.
En of het in het boſch ſyn vryheyt heeft genoten,
Dan of het in de koy plagh op te zijn geſloten.
Siet dit loopt op het vleeſch. Maer leert dit voor het leſt:
Is 't jongh, en kort, en mals, ſoo is het alderbeſt.

HEt onderſcheyt van't Vleeſch wel te makẽ heeft ons *Oribaſius* met korte vvoorden geleert: De *kortigheyt* ende *malsheyt*, ſeydt hy, zijn twee teeckenen om het vleeſch van alle dieren vvel te kennen; vvaer op lettende, ſo meught ghy van ſulckẽ vleeſch, daer ghy die twee teeckenen in vint, vrijelick u becomſte eten: daer ghy geen van beyden in en vint, dat moet ghy laten ſtaen: daer een van beyden maer in

in en is,daer meught ghy, alſſer anders niet en is, wel af eten, maer niet mede verſadight werden. Maer deſe al-gemeene wetenſchap en is niet genoegh tot het ghebruyck, 't welck in elcke ſaeck beſonder aengemerckt wert. Want gelijck vvel te recht *Ariſtoteles 6. Nicomach. 8.* vermaent, indien yemant vveet dat lucht vleeſch vvel te verteren, ende gheſont is: ende niet en weet wat lucht is, die en ſal de gheſontheyt niet maken; maer die ſalſe eer maken, die weet dat het vleeſch van de vogelen lucht ende geſont is. Op dat men daer van te vaſter ſoude oordeelen, ſoo ſullen wy het onderſcheyt wat nader uyt-leggen.

Voor eerſt iſſer verſchil tuſſchen het vleeſch der voghelen ende vier-voetighe dieren: daer nae oock tuſſchen 't gene dat vvilt ofte gemeſt is. Ende niet alleen in 't ghemeen van malkanderen, maer oock tuſſchen het vleeſch van een ende 't ſelfde dier, het welck mede verſcheelt nae de jaren, het voer, het lant, den hemel, de geſtaltenis, ende de leden.

Het vleeſch van de vier-voetighe dieren is vaſter eñ ſwaerder als het vleeſch van vogelẽ; ende hoe het dier van beyde grooter is, hoe het ſtercker voedſel geeft. Daer beneffens is het tamme meeſten-deel beter, als het wilde; het vvelck weyniger, eñ ſwaermoedigh bloet maeckt, *Rhaſes* 3. ad Almanſ. ende *Iſaac de univerſal. diætis* cap. 13. Onſen *Galenus 3. de Alim. facult.* eñ *lib. de atten. diætâ,* ſeyt dat het vleeſch van de vvilde dieren drooger is, als van de tamme, om dat de tamme minder gheoeffent werden, ende gemeenlick in vochtiger lucht leven: ende d' ander veel loopen, door berghen ende boſſchen haer vermeyden, ende in open plaetſen haer onthouden.

Waer

Waer uyt geschiet dat in een soorte van dieren, het wilde ende tamme vleesch veel verscheelt.

Het besonder verschil sullen wy beginnen van de *Iaren*, de welcke in elck dier groot onderscheyt maken. Want in al de gheslachten der Dieren, is het oude vleesch hart, droogh, ende svvaer om te verteren: het jongh ghebooren al te vochtigh, en vol overtollige vuyligheyt: 't ghene tusschen beyden is, ende noch syn volcomen vvasdom niet en heeft, hout de middelmaet. Soo dat men dese rekeningh moet maken, dat elck dier hoe het jongher ende syn geboorte nader is, meerder vochtigheyt heeft: ende dat de vochtigheyt allencxkens met de jaren vermindert wert, tot dat den Ouderdom een heele verdrooginge in-brenght. Elck dier dan, 't vvelck te vochtigh is, behoort in de fleur van syn jaren gegeten te vverden; ende dat te droogh is, voor die tijt. Daerom heeft *Galenus* wel ghefeyt, dat het vleesch van Verckens in het lest van haer levẽ best verteert wert van luyden die op het best van haer leven zijn, ende haer Lichaem veel oeffenen: Maer dat voor andere bequaemst zijn de verckens die noch groeyen. Vorders ghelijck de Verckens in de fleur van haer jaren, nut zijn voor jonge luyden die vvel ghedaen zijn: alsoo zijn oock de Ossen, die tot sulcke jaren noch niet ghecomen en zijn. Want een Os is van gematigheyt veel drooger als een Vercken, gelijck oock een man in 't best van syn leven drooger is als een kint. Al het onderscheyt van de jarẽ staet tusschen dese palen, vvaer onder ofte over de verkiesinghe van't vleesch nopende de gematigheyt niet en mach gheschieden.

Ten tweeden maeckt het *Voer* gheen kleyn onderscheyt. De dieren, de welcke teere ende eerst uytspruytende kruyden, ofte jonghe loten van boomen na haren genoegen eten, zijn vet eñ wel gedaen, eñ dien volgende bequaemst om ons te voeden. En ter contrarie die groote kruydẽ, ende al in't zaet staende geerne eten, die zijn meesten-deel bequaem om in de Somer, of 't eerste van den Herfst geslagen te vverden. Het welck *Hippocrates* oock aenwijst op het eynde des vierden Boecx van de maniere van leven in haestige sieckté. alwaer hy seyt, dat het geyten vleesch Somers het beste is, ende in den Herfst het quaetste. Alsoo, ghelijck *Galenus* dat uyt-leyt, in 't eynde van de Lenten, ende in de Somer de geyten bequaem voedsel hebben, aen de jonge loten eñ masse uyt-spruytselen van de boomen, de welcke in den Herfst verharden, ende in hout veranderen. Eñ in 't tegendeel seyt hy, is het vleesch van de Dieren die kruyt eten, quaet in de nae-Somer, om datse niet meer groen gras en hebben.

Ten derden hebben wy 't onderscheyt gestelt in 't *Lant*, naer welckers neut den aert van 't voer treckt. Want schrael eñ dor lant, eñ dat magere bergẽ heeft, sal ander dieren uyt-leveren, als weelige ende vette vveyen, eñ vruchtbare bosschen. *Aristoteles* seyt dat het vleesch van de vier-voetige dierẽ, die in vochte, eñ broeckachtige plaetsen weyden, erger is, als van de gene, die in hooghe plaetsen gaen. Hy seyt oock op een ander plaets, dat de dieren die op bergen en klippen loopen, veel vvilder zijn, als die haer in 't vlacke velt houden. Welcke veranderingh van manieren nae de verscheyde vvoon-plaetse oock in de

men-

menschen in het tweede boeck aen-ghevvesen is.

Voor't vierde is *den Hemel:* die niet weynigh den aert van het voer, ende de Landouwe en verandert. Ende al-hoe-wel dese drie soo aen malkanderen vast zijn, datse alle te samen maer een onderscheyt schijnen te maken: soo brenght even-vvel elck den Lichame vvat besonders by, 't vvelck in de ervaringhe lichter te bemercken is, als te beschrijven. Want dat veel dingen in eenige Landē niet vvassen en willen, dat sommighe op de een plaets vveeldiger wassen, als op d'ander, wat oorsaeck isser anders te vinden, als in de Lucht, ende gestaltenisse des Hemels? Dat by ons de Vriessche Ossen grooter als andere zijn, kan men op gheen ander oorsaeck legghen: de welcke oock by den Poëet *Iuvenalis* aenghemerckt is in de Spaensche schapen, die hy met dese versen prijst. *Sat. 10.*

Daer is een edel gras vol geurs en vvonder soet,
Dat in de Spaensche kust de jonge schapen voet,
Daer is een soete lucht, en vvonder klare beken,
Die uyt een hoogen bergh of van de rotsen leken.
Al dienstigh voor het vee: maer dat ick hooger acht,
Daer is in dat gevvest een onbekende kracht,
Een stil en vreemt geheym als uyt de lucht gesegen,
Daer niemant recht en vveet vvaer in het is gelegen:
Siet daer uyt heeft het schaep hier vry al beter keest,
Als elders daer men eet van dit onnoosel beest.

Ten vijfde, *de Ghestaltenis:* Want een vleesch is altijt beter ende meer voedende vet als mager. Al-hoe-vvel dat hier oock maet moet gehouden werdē; want *Platina* heeft seer vvel, ende na de konste der

Mediçijns gheschreven, dat het beste vleesch is, het vvelcke niet al te vet, ofte al te mager en is. Alsoo de groote vettigheyt den appetijt ende lust om te etē bederft, het verteren ontroert, ende de Maegh los maeckt. Hierom, seydt hy, sal men van het vetste vleesch het magerste, ende van t' gene dat heel mager is het vetste eten.

Hier toe behoort het Lubben, 't vvelck vvondere kracht heeft, om de gematigheyt ende de gestaltenis te veranderen. Want het vleesch van de ghelubde dieren krijght gansch een anderen smaeck eñ reuck ende is derhalven niet alleen aen-ghenamer, als van de onghelubde, vvelckers vleesch een svvare ende stercke scherpigheyt van hem geeft, maer oock vee gesonder, gelijck *Galenus* betuyght, eñ *Mart. 3.24.*

Het beest dient haest gelubt, dan sal het beter smaken,
En dat sal even-selfs syn reuck te beter maken.

Dit lubben is al een oude wreetheyt, om syn lec kerheyts vville de nature selve soo smadelick onge lijck aen te doen. Ende ten is niet by de manneken alleen gebleven, maer oock tot de vvijfkens gheco men, gelijck by *Aristoteles 8. de Hist. anim. 50.* ende *Columella 7. de re rust. 9.* te sien is, vvelckers vleesch daerom oock soeter ende aengenamer *Galenus* seyd te wesen, als van andere vvijfkens. Ende nu is da by ons oock ghevonden, om aen de hoenderen in ' werck te stellen, die daer door seer vet werden.

Ten sesten *de Leden*. Want elck deel van een die is verscheyden in voedsel, ten aensien van 't geheel lichaem.

D

De uyterste deelen, als **Voeten/Snuyt/Ooren/** zijn taey ende hart te verdouvven, ende geven weynigh voedsel. De voeten zijn even-wel beter als de snuyt, de snuyt als de ooren, die ghemeenlick niet als craeck-beenen ende vel zijn.

De *Cartilago* ofte **Craeck-beenen** van vol-vvasse dieren en connen gheensins verteert vverden: maer van de gene die noch in de groey zijn, indiense in de mont vvel geknaeut, ende in de maegh wel verteert vverden, soo ghevense den Lichame voedsel, dan weynigh.

De **Tonge** is aenghenaem van smaeck, licht te verteren, maer geeft weynigh voedsel.

De **Klieren** zijn malsch ende lieffelick: de lieffelickste, die ontrent de mammen vol melck zijn. Sy geven voedsel het vleesch gelijck, indiense vvel verteert vverden. Anders maken sy raeuvve, ende slijmerachtige vochtigheyt.

De **Nieren** werden gehouden van quaet sap, hart om te verteren, ende met de hoedanigheden van 't vvater, datter door moet loopen, vvat besmet, het vvelck de smaeck oock soude uyt-vvijsen, nae het seggen van *Aristoteles*, ende *Aëtius*. Dan ick, diese gheerne ende daerom veel ete, heb sulcken smaeck noyt connen proeven, ende kan oock niet sien, alsoose een vast, ende door veel kleyne aderkens wel gevoedet vleesch hebben, vvaerom datse niet onder het goet voedsel souden mogen gerekent werden.

De **Hersssenen** walgen in de maegh, maken cout ende slijmerigh voedsel. Even-wel de Herssenen van de voghelen lucht ghebraden ende met zout en peper, om de vochtigheyt te matigen, ghegeten, en

werden niet mispresen. Daer van seyt een Poëet:

Eet d'oogen van een vier-voet dier,
Gebraden aen een luchtigh vier:
Maer van de vogels eet het breyn,
Dat is u dienstigh, soo ick meyn;
Doch op dat het gesonder zy,
Soo doeter zout en peper by.

Ende in 't alghemeen, die geerne Herssenen eet, sal daer by doen peper, orego, oft diergelijcke, die hare taeye slijmerigheyt, ende kouvvigheyt connen verbeterẽ, hebbende een door-dringende ende verwarmende kracht. Anders zijnse onnut tot voedsel.

Het Morgh in de beenen, is warmer, vetter, eñ lieffelicker als de Herssenen. Wat veel gegeten, doet het walgen, gelijck de Herssenen: het gheeft evenvvel meer voedsel, als 't wel verteert vvert.

De Klooten van vier-voetige dieren zijn hart om te verteren, eñ van quade gijl, om eenige fenijnige stanck die sy ofte door het makẽ van't zaet, ofte door haer eygen voedsel bekomen hebbẽ. Maer de klooten van de jonghe dieren, die noch niet ghespeelt en hebben, zijn daer vry af, eñ derhalven beter. Dan de alder-beste zijn de Hane-klooten, insonderheyt de ghemeste, die goet ende lieffelick voedsel geven. Maer van de selvighe sullen vvy onder de Vogelen breeder handelen.

Het Hert is hart van vleesch, eñ met vele veselen door-weeft: geeft vvel veel, eñ geen quaet voedsel, als het wel verteert wert, dan is swaer om te verteren.

De Lever is mede niet licht te verterẽ, gaet lang-

saem

ſaem na beneden, eñ maeckt grof bloet. Men placht hier voormaels veel te houden van de Lever van een Vercken, dat met Vijgen gemeſt vvas: als oock van Ganſen-lever, waer van wy hier nae ſullen ſpreken. *Cardanus* prijſt onder alle koſt de Lever van de Vogelen, ſommighe oordeelen voor de beſte de Lever van een hoen, een gans, ende end. *Bapt. Fiera* geeft dit oordeel:

Een hoen, een gans, een end, die hebben goede levers,
Maer van een ander beeſt die zijn maer voor de vvevers.

De Mildt is van quaet ende ſvvaermoedigh ſap, oock onaengenaem van ſmaeck, als hebbende eenige vvrangigheyt.

Van de **Maegh** ſpreeckt *Galenus* aldus: De Maegh vvert meer in ſpijſe gepreſen als de Darmen, inſonderheyt van ghemeſte Hoenderen, ende noch meer van Ganſen: vvant ſy is lieffelick, even-wel dick en hart, ende derhalven ſvvaer om te verteren, maer dieſe verteren geeftſe veel voedſel.

De Longe is ſoo veel lichter om te verteren, als haer geſtaltenis yelder is. Sy geeft vveynigh, ende koudachtigh voedſel.

Wat belanght het ander inghevvant, buyten de Verckens-darmen, is de reſt niet byſonders.

Ende aldus het onderſcheyt van de ledẽ aengewesen zijnde, ſal ick dit Capittel eyndigen, als ick eerſt geſeyt ſal hebben datter in 't vleeſch ſelver verſcheydenheyt ghevonden vvert, vvant anders iſt aen den hals, aen de ſchouderen, aen de heup, aen de lenden, ende andere deelen, hier malſſer, daer harder,

ende ſoo voort. Ende in't gemeen vvert het vleeſch dat aen 't been ſtaet voor het lieffelickſte gehouden: vvaer van ons ſpreeck-woordt is, *Het vleeſch, dat aen't been ſtaet, is ſoet:* het vvelck al van oudts hercomt, vvant *Athenæus* verhaelt daer van een versjen, uyt een Griecx poëet:

Het vleeſch dat naeſt is aen het been,
Dat hout men beter in't gemeen.

Van het vleeſch der tamme viervoetige Dieren.

Het XII. Capittel.

KOmt leert hier, Hollants volck, vvaerom dat aen de Joden
Het eten van het ſvvijn door Moſen is verboden,
En hoe het dient genut, en hoe nae rechten eyſch
Men eygent aen den mont het machtigh oſſen-vleyſch.
Leert vvijders dat het kalf is dienſtigh om te ſlachten,
En dat geen vvijſe kock het ſchaep en moet verachten,
Geen bockje van gelijck tervvijl het beesje ſuyght,
En nae de geyte-melck, en nae den elder buyght.
Een hamel van een jaer vvilt dien oock niet verſmaden,
Hy kan met nutte ſpijs een holle maegh verſaden:
Maer vvat het lam belanght, het dient te zijn geſpaert,
En tot een ander tijt en meerder nut bevvaert.
Maer ſiet 't onnooſel dier en kan het niet vervverven,
Het moet oock voor den menſch (gelijck ſyn moeder) ſterven;
O vvreetheyt van het volck! wat gaet de menſchen aen
Een dier dat niemant let, een ſchaepje doot te ſlaen?

My

My dunckt het heeft bescheyt een svvijn te laten dooden,
En op syn vetten rugh een gragen mont te nooden;
Het is een gulsigh beest, en dat niet goets en heeft,
Tervvijlen dat het vvroet, en hier op aerden leeft.
Maer 't is een selsaem werck een lam of schaep te slachten;
Die geven ons de vrucht van hare ruyge vachten,
Die geven ons haer melck, en daer uyt goeden kaes,
En dat is aen den mensch een nut en voedsaem aes.
Maer des al niet te min schoon sy ons schattingh geven,
Sy mogen even-vvel by ons niet blijven leven;
Ons buyck is soo een vvolf, ons mont soo grooten vraet,
Dat hem geen sachten aert, geen dienst te doen en baet.

DAt de Beesten alder-eerst gheslacht zijn tot de offerande, ende dat daer van het vleesch-eten synen oorspronck ghenomen heeft, is het oudt ghevoelen, hier voren verhaelt. Het ghene dan, dat alder-eerst tot d' offerande ghebruyckt is gheweest, schijnt vvaerschijnelick oock het eerste voedsel ghegeven te hebbē: ende sulcx wort van de treffelickste auteuren het Swijn toe-gheschreven. Het vvelck nochtans voor de Heydenen verstaen moet worden: want anders in 't alghemeen ghenomen, soude het valsch zijn. Alsoo de H. Schrifture ons leert, dat de eerste offerande van schapen geweest is. Want in 't beginsel van het vierde Capittel van het Boeck der Scheppinge, vvert gheseyt dat *Abel* een Schaepherder was, eñ dat hy de eerstelingen syner schapen den Heere offerde. Waer uyt blijckt dat het Schaep alder-eerst geoffert is.

Het vvelck ander schrijvers, dien Gods vvoort onbekent vvas, van de Swijnen geseyt hebben. *Varro*

in het 2. Boeck van ſyn Lant-bouvvinge op het 4. Capittel, eñ hem volgende *Athenæus* in ſyn 9. Boeck, hebben ſulcx uyt den oorſpronck van de Griecxe benaminge, als oock uyt de alder-outſte offerande van de Godinne *Ceres*, eñ andere oude Ceremonien ſoecken te bewijſen. Daer van ſeyt *Ovidius* 1. Faſt.

'T is Ceres eerſt gevveeſt, aen vvien het gulſigh ſvvijn
Een offer plagh te zijn,
Om dat het vroetigh beeſt den huyſman ſchade doet,
En in het koren vvroet.

Maer 't ſchijnt wel dat de Natuer de Svvijnen geſchapen heeft, om den ſlager op-geoffert te werden: alſoo ſy tot het gemeen gebruyck van het leven, niet anders als haer vleeſch toe-brengen en connen. Gelijck oock *Plato* de Comedie-ſchrijver ſeyt, dat men geen vier-voetige dieren en behoort te ſlachten, als de ſvvijnen: want, ſeydt hy, haer vleeſch is lieffelick, ende vvy en hebben van haer niet anders, als borſtelen, ſlick, ende geknor. *Æſopus*, gelijck wy leſen by *Ælianus* in 't thiende boeck van ſyn verſcheyde Hiſtorien op 't 5. Capittel, plagh te ſeggen, dat het Vercken ſoo drae het gegrepen vvert, luyts keels ſchreeuwt, om wichtighe reden. Want alſoo het geen vvol en draeght, noch yet anders dat nut is, ſoo droomt het terſtont van de ſlager, wel wetende waer toe het alleen dienſtigh is. Daer en is gheen dier vuylder, plomper, eñ botter, ſoo dat de Philoſooph *Chryſipus* ſeyde (*Cir. 2.* de nat. Deor. *Varro, Plin.* &c.) dat de Nature het een Ziel gegeven hadde in plaetſe van zout, op dat het niet en ſoude bederven. Wert

daer-

daerom onder de onreyne dieren gerekent, die noch geoffert, noch gegeten mochten vverden, eñ derhalven het Ioodſche volck by God verbodẽ *Levitici 11.* ende *Deuteron. 14.* Waer van nochtans andere ſchrijvers andere redenẽ verçiert hebben. By den Philoſooph *Plutarchum* in ſyn vijfde tafel vrage van't vierde Boeck, wil *Calliſtratus* de Gaſten doen gelooven, dat de Iodẽ haer van 't verckens-vleeſch onthielden om der eeren vvil, om dat ſy het Swijn als den leermeeſter van het zaeyen, eñ ploeghen, de aerde met den muyl om-vroetende, in vvaerden hielden. Hier op ſchijnt de Poëet *Iuvenalis* geſien te hebben:

Men ſiet als dat het gulſigh ſvvijn
De Ioden ſchijnt een God te zijn.

Maer *Lamprias* ſeyde, dat ſy ſulcx na-lieten, (in welck gevoelẽ *Tacitus* mede ſteeckt in't 5. Boeck van ſyn Hiſtorie) uyt vreeſe van de laſerije eñ melaetsheyt, dieſe ſeer onderworpen vvaren; gelijck oock de Verckens zijn, die lichtelick gortigh vvorden, eñ de melaetsheyt veroorſaken: het vvelck oock doen can, na vele ſchrijven, het veel eten van goet ſpeck. Andere zijn van meeninge, dat de Ioden het Verckens-vleeſch verſtootẽ hebben, om dat het beeſt niet alleen geſtadigh in ſlick ende modder leyt en vroet, maer oock dat het ſoo vratigh is, dat het alderhande vuyligheyt eet, ende't vuylſte vvater met ſmaeck drinckt, ende daer van vet vvert. Het welck de Poëet *Homerus* oock aenwijſt met deſe vvoorden:

Het dronck vuyl nat dat niet en vloeyt,
Daer van het ſvvijn in vetheyt groeyt.

Cle-

Clement van *Alexandrien 7. Strom.* wederleyt de gene, die seyden, dat de Ioden de verckens in sulcken eer hielden, om dat sy door het vvroeten met haer muyl in d'aerde, den mensche de konst van 't ploegen souden aen-gewesen hebben: en schrijft, dat de Ioden geen Verckens-vleesch en gebruyckten, om dat het vercken soo quaden beest is, dat het meest van allen, de vruchten uyt-roeyt ende bederft. Hier op slaen by-na de versen van *Ovidius 15. Met.*

De seugh vvas 't eerste dier dat op den autaer storf,
Vermits het met den muyl 't gesaeyde lant bedorf.

Ende dit is de oorsaeck, dat het Swijn aen Ceres de Godinne van de lant-bouwinge plagh geoffert te vverden. Even-eens als den Bock, die de wijngaert af-knabbelt, aen Bacchus: ende den Haen, die den dagh bootschapt, aen de Godinne des nachts. Van het eerste is een Griecx dicht inde *Antholog. Epigr.* van het ander is dit uyt *Ovidius 1. Fast.* vertaelt:

Soo vvert de springer van de hin
Geoffert aen de nacht-godin,
Vermits hy uyt-roept metter daet
Den aen-vangh van den dage-raet;
En daer mé raeckt hy inder noot,
En vvort oock voor den dagh gedoot.

• Sommige meenen dat God de Ioden heeft vvillen te kennen geven, dat de mensch die na Godes Wet syn leven vvil aen-stellen, hem van leckerny, wraetheyt, en alle gulsigheyt, daer het Verckens-vleesch

veel

veel ſtof toe geven kan, behoort te mijden. Want, ghelijck *Cicero* ſeyt, daer en is in een Swijn niet, als om te eten: ende vvert derhalven geſtelt als een teecken ende beelt van een beeſtige gulſigheyt.

Wy ſullen niet langer weſen in 't verhalen van ander redenen, die de menſchen, op de baen brengen, vvaerom dat God de Ioden het Verckens-vleeſch verboden heeft: maer comen tot het gene hier moet verhandelt werden: te weten of het ons gheſont gegeten is, ende vvat voor voedſel het den Lichame geeft.

De oude Romeynen eerſe dertel vvaren hielden wonder veel van het Speck, (ghelijck noch hedenſdaeghs ſommighe volckeren, die de gulſigheyt niet bedorven heeft) ende aten dat op feeſt-daghen, jae het was haer taert op de gheboort-daghen van haer vrienden. Ghelijck de Poëet *Iuvenalis* betuyght *Satyr. 11.*

Als yemant ſyn geboorten-dagh,
Of ander feeſt te vieren plagh,
Dan vvaſſet dat hy ſpeck en ham
Wt ſyn beroockte ſchoor-ſteen nam,
En ſettet voor een lieven vrient,
En die hielt ſigh dan vvel gedient.

Vele volgende haré leer-meeſter *Galenum*, dat een dapper Speck-eter geweeſt is, ſtellen het Verckensvleeſch boven alle ander vleeſch, ende ſegghen dat het al de conditien van een goet voedſel heeft. Dat het in de eerſte hoedanigheden van hitte, coude, vochtigheyt, ende drooghte gematight is, ofte een wey-

weynigh treckt na de warmte ende vochtigheyt met onſe nature over-een-comende: dat het goede, vele, ende langh tegen-houdende gijl heeft, ende licht te verteren is. Ende ſeggen derhalven dat het niet alleen onder de vier-voetige dieren, maer oock onder alle vleeſch de kroon ſpant. Eñ alſoo het vremt ſchijnt te vveſen, hoe een dier, 't vvelck gheſtadigh in ſlick ende modder leyt en vventelt, noch goedt vleeſch ſoude hebben: ſoo beſluyten ſommige daer uyt, dat indien het Svvijn niet van een ſeer ghematighde ende geſonde complexie vvas, nimmermeer quaet voedſel in goet vleeſch ſoude veranderẽ. Gelijck onder de menſchen, die vvel geſtelt, ende heel gheſont zijn, niet ſeer beſchadight en vverden al iſt datſe ſomtijts quade koſt eten: om dat haer goede nature 't ghene quaet vvas metter tijt goet maeckt. Indien vvy even-vvel alle de conditien, die in recht goet voedſel vereyſcht werden, te vveten dat het gematight van aert zy, licht verteert wert, goet voedſel gheeft, ende niet lichtelick quade ofte vreemde hoedanigheden in en voert, ende vveynigh vuyligheyt over laet ſchieten; indien wy, ſegh ick, alle deſe conditien in het Verckens-vleeſch vvillẽ onderſoecken, vvy ſullenſe daer naeulicx in vinden, eñ vvy ſullen het ſelfde de kroon bovẽ alle vleeſch niet lichtelick toe-ſtaen. Ende ten is niet ſonder oorſaeck, dat *Iulius Cæſar Scaliger* in het beginſel van ſyn uytlegginghen op *Ariſtoteles* van de Planten, ſulcke ghenees-meeſters van malligheyt beſchuldight, die het Speck boven de Patrijſen preſen. Want al iſt miſſchien dat het Verckens-vleeſch het Menſchenvleeſch van ſmaeck ſeer ghelijck is, daer uyt blijckende,

kende, dat sommige dat in eẽ quade herberge voorgeset zijnde daer af aten sonder in reuck ofte smaeck eenigh onderscheyt te connen maken, als *Galenus* ghetuyght *3. de Alim. facult. 2.* ende *9. de Simpl. med. fac. 13.* ghelijck hier over eenighe jaren een Pasteybacker van Heusden gheraebraeckt is, die mede van dees vervloeckte const vvas: soo moet men evenvvel, ghelijck *Cardanus* seer vvel seydt, in spijse meer letten op de substantie ofte ghestaltenis, als op den smaeck. Ende vvelcke, ende hoedanige spijse voor goet ghehouden moet vverden, betoont de ervarentheyt alder-best: ende dat is het beste voedsel, dat wy voelen dat onse lichamen best voedet. Indien vvy dan met de ervarentheyt te rade gaen, soo blijckt datter ander vleesch is, het vvelck een yeghelick sonder moeyelickheyt ofte hinder gebruycken mach, ende lichter verteren, ende beter voedsel uyt trecken can, als van Verckens-vleesch. Ende al ist schoon dat het Verckens-vleesch sterck ende vast voedsel geeft, ende daerom de jonge, stercke, ghesonde luyden, die ghesonden arbeydt doen, als huysluyden, gravers, maeyers, ende diergelijcke arbeyders een goet voedsel is: soo en is het evenvvel alle menschen niet bequaem: ende de ervarentheyt leert ons, dat de gequetste, schorfte, ende die ander seeren ofte leemten hebben, veel ander vleesch sonder eenigh hinder mogẽ eten, eñ van het verckens-vleesch groote schade lijdẽ. Want het heeft vele overtollige vochtigheyt, het gheeft een groven ende slijmerighen gijl, ende die het veel eten, vergaren veel vuyligheydt (ten sy, datse de selfde door hardẽ arbeyt verdrijven) waer door lichtelick eenige ver-

verstoppinge in de Lever, ende graveel in de Nieren veroorsaeckt wert. Daer noch by comt dat het verckens-vleesch gemeenlick uytermaten vet is, 't welck de Maegh los maeckt, den appetijt doet over gaen, vvalginge aen-brenght, ende lichtelick galachtighe vochtigheyt doet groeyen. En dat het stijver ende vaster voedsel geeft, als ander vleesch, is syn groote taeyigheyt meer te vvijten, als dat het met het menschen-vleesch meer ghelijckheyt soude hebben, dan Weren ofte Kalfs-vleesch. Derhalven al ist dat vvy toe-staen dat het Verckens-vleesch bequame kost is voor de ghene die swaren arbeyt doen: soo is evenwel voor de gene die haer matigh oeffenen het Weren-vleesch, om nu van Hoenderen, Patrijsen, Phasanen, ende diergelijcke kostelick vleesch niet te segghen, veel bequamer, ende kan beter verteert werden, ende gheeft oock onghelijck beter voedsel als het Verckens-vleesch: het welck voor den ghenen, die heel stil zijn, ende haer lichaem niet en oeffenen, al te swaren, ende ongesonden kost is.

Het dient vvel dat vvy in dit Verckens-vleesch een weynigh onderscheyt maken, soo na de jaren, als oock na de deelen. Wat de jaren belanght, ick bevinde dat al van oudts de biggen, ende suygende verckxkens voor seer leckere spijse gegeten zijn, ende dat door verscheyde plaetsen, die uyt diversche autheuren by-gebracht vverden van *Athenæus* in syn 9. Boeck. Ende *Cælius Apitius*, als oock de Poëet *Martialis*, die doorgaens veel in syn versẽ prijst 'tgene op synen tijt te Roomen voor lecker gherekent werde, stelt een suygent bigsken boven een vet vercken. *14. Epigr. 41.*

Ter-

Terwijl een machtigh swijn een gierigh mensch vernuyght,
Set my een bigge voor die noch de moeder suyght.

Ende de Philosooph *Pythagoras*, die van alle tijden gelooft wert, niet ghegeten te hebben dat leven ontfangẽ hadde, plagh kleyne bigskens ende teere bocxkens te eten, soo het waer is dat *Aristoxenus* van hem geschreven heeft by *Agell. lib. 4. cap. 11.*

Men vertelt vã *Henrick de achtste* koningh van Enghelant, dat hy eenen slechten Quidam tot groote staet verhief om geen ander oorsaeck, als om dat hy hem een lecker ghebraden speen-vercken voor geset hadde, vvelcke kost hem sonderlingh smaeckte.

Even-vvel zijn de **Speen-verckens** veel onghesonder, als de vol-vvassen, om datse veel vochtiger zijn, ende derhalven meer overtolligheyt, eñ quade vochtigheyt in't lichaem vervvecken. Het welck de vryers van *Penelope* vvel vvetende lieten de bigghen voor de boeren, ende deden haer van de vol-wassene ende gemeste op-dissen, ghelijck de Poëet *Homerus* vertelt *Odyss. 15.*

Daerom schrijft *Galenus* seer wel, dat men de verckens van middelbaren ouderdom moet gebruycken, ende dat de sulcke goet bloet maken; 't welck *Simeon Sethi* seydt verstaen te werden van een-jarighe verckens. Ende ghelijck de al te jonge biggen te slijmerigh zijn, alsoo is oock het vleesch van al te oude Swijnen te hart om te verteren, ende en maeckt geen goet bloet. De ervarentheyt leert ons, dat verckens-vleesch versch geslagen, en ongesprenght, seer machtigh en swaer te verteren is.

Wat nu de deelen belanght, gelijck wy hier voren verhaelt hebben, dat het magherste vleesch 't welck by 't aldervetste staet, het beste is: soo zijn de **Hammen** mede beter als het **Speck**. Ende daer het Speck onder Luyden van soorte weynigh gheacht is, daer vverden even-vvel de Hammen in groote weerde ghehouden. Sommige settense in 't eerste op de tafel, om den appetijt te verwecken: andere in 't lest om de vermoede Maegh te verquicken, eñ dorst te maken. Hier toe werden meest de Westfaelse hammen genomen, die al ten tijde van de Romeynen vermaert zijn geweest, gelijck uyt de versen van den Poëet *Martialis* blijckt. *13. Epigr. 53.*

Brenght hammen voor den dagh van alderley gewesten,
Die uyt Westfaelen koomt die hou ick voor den besten.

In Italien eñ Vrancrijck vverden hedensdaeghs de Hammen van Ments meest ghesocht, ende voor goede eñ aengename Spijse gegeten. En voorwaer de Hammen en zijn niet alleen bevrijt vande groote vochtigheyt die in 't ghesoden versch Speck is, door dat sy vleeschachtigh, ende soo vet niet en zijn, maer 't gene datter noch soude vvesẽ, wert door den roock verteert. Sulcx kan oock ten deele doen het souten, ende sulck ghesouten Verckens-vleesch is goet voor arbeyders ende soldaten: ende vvert daerom hier voormaels onder de leger-kost gherekent, ghelijck *Spartianus* ende *Gallicanus* verhalen in 't leven van de Keysers. De Romeynen hebben wonder veel cocketten van een Vercken gemaeckt, dan alsoo die nu niet in 't gebruyck zijn, soo en ist niet van noode

daer

daer van alhier veel af te ſpreken. Een ſekeren gaſt over maeltijt zijnde, (*Livius*, *Plut.* &c.) beriſpte den Waert dat hy al te veel cockettẽ op geſet hadde, ende was verwondert waer hy aen ſo veel verſcheyden vvildt-braet quam, kreegh tot antvvoort, dat het al te ſamen van een tam Vercken vvas, alleen in het toe-maken verſchelende. Soo can men nu mede noch op-ſetten Speck, Ham, Sauſijſen, &c.

De Svvijnen, ghelijck gheſeyt is, en hebben niet dat tot nut van de menſchen dient, als alleen haer vleeſch. Maer de Oſſen, behalven 't gene de Koe in haer leven geven kan, betoonen met de gedaente van haer lichaem, datſe tot vvat anders geboren zijn, als tot de ſlachtinghe. Want het ſchijnt dat haren hals tot het jock ghemaeckt is; ende dat oock hare krachten ende breete om de ploegh te trecken, ende den menſche in de Lant-bouwery te helpen van de nature gegeven zijn, ghelijck blijckt uyt *Cicero* 2. de nat. Deor. *Varro* 2. de re ruſt. ende *Columell.* voor in ſyn 6. Boeck. Om dit groot voordeel dat men van de Oſſen eñ Koeyen treckt, pleegh het ongeoorloft te zijn, jae voor een ſchelm-ſtuck gerekent te vverden, Oſſen-vleeſch te eren. Deſe onnooſele barmhertigheyt wert van de Poëten den gulden tijt toegeſchreven; die oock klagen, dat in de yſere eeuwe deſe goede gewoonte gebroken is, met deſe verſen:

Als d'eeuw van ijſer nam begin,
Doen kreegh de menſch een harden ſin;
Hy ſmeed' een ſweert met fellen geeſt,
En at den Os het trouvve beeſt.

Noch heviger is de klachte van den Philoſooph

Pythagoras, de vvelcke aldus van den Poëet *Ovidius* verhaelt wert. 15. *Metamorph.*

Waer heeft doch oyt een Os een boose daet bedreven,
Dat hem soo licht de mensch gaet brengen om het leven?
Hy is een neerstigh dier dat onse landen ploeght,
En staegh syn trouwen hals tot sware lasten voeght.
De mensch die is onvveert te nutten vette granen,
Die beesten moorden derf die ons den acker banen;
Den Os heeft u gedient, en vry een lange vvijl,
Moet hy voor synen loon nu vallen door de bijl?
Hy heeft een kalen hals in uvven dienst gekregen,
En kan oock even dat u herte niet bewegen?
Gevvis, soo trouvven beest, en van soo goeden aert,
Was nut te zijn verschoont, en vveert te zijn gespaert.

Hier te lande zijn de Ossen van den arbeyt verlost, maer werden alleen gehouden voor de keucken, soo datter gheen vleesch en is, dat van alle soorten van menschen meer ghegeten vvert, alsoo van 't selve een yegelick tegen de winter syn provisie in de kuyp doet. Men siet in den ouden Poëet *Homerus*, dat de Helden aldaer lustigh schransté van 't Ossen-vleesch, ende 't is hedensdaeghs in gemeene maeltijden veeltijts het hooft-stuck van de tafel.

Het **Ossen-vleesch** schijnt eertijts by de Griecken in achtinge gevveest te zijn. Want wy sien in den Poëet *Homerus*, dat als den Koningh *Agamemnon*, ofte *Menelaus* maeltijt hielden, het rib-stuck altijt de eer bevvaerde. Wert even-vvel van *Hippocrates*, *Galenus*, al de Grieckche, ende Arabische Medicijns geloof, dat het qualick te verdouwen is, dick en grof bloet

bloet maeckt, ende dat niet lichtelick door de aderen en schiet: dat even-wel niet taey, ende slijmerigh is, gelijck het Verckens-vleesch: dat het veel eten van het selfde grove, drooge, ende swaermoedige vochtigheden in 't lichaem doet groeyen, ende seer dickvvils verstoppinghe in de Mildt veroorsaeckt. Insonderheydt 't vleesch van een Koe, ofte mageren Os, ofte die door ouderdom ofte arbeydt hart en droogh van vleesch ghevvorden is, ofte vleesch dat **geroockt** is, ofte langh in de *Pekel* gelegẽ heeft. Maer 't gene maer eenige vveken in 't zout ghestaen heeft, en is soo onghesont niet, ende daerbeneffens seer lieffelick van smaeck, ende matelick gebruyckt, can de slijmerachtigheyt van de Maegh af-vegen, ende tamelick goet voedsel aen 't lichaem geven. Ende gelijck het vleesch van de jonge Ossen ghesonder en beter te verteren is, als het vleesch van de oude Ossen ende Koeyẽ; soo wert het selfde oock over-treft in beyde van het **Kalfs-vleesch**/ ende dat mach by het Lams ende Hamelen vleesch vvel gerekent werden. Het is gematight, mals, van goet sap, van goeden smaeck, ende licht om te verteren. Want de kouwigheydt ende drooghte die het Ossen-vleesch heeft, en is noch in de Kalvere niet, die van vvegen hare jeughd (in de welcke vvy hier voren gheseyt hebben dat alle dieren vvarmer ende vochtiger zijn) een matige ghestaltenis houden tusschen warm ende vochtigh, welcke gematigheyt onse nature aenghenaemste is. Maeckt even-vvel een weynigh grover bloet, als het Lams ofte Hamelen vleesch. Dan beter als het Geyten vleesch. Want de Geyten soo dra sy niet meer melck en besigen, krijgen terstont eenen

ſvvaren reuck, ende hart vleeſch: daer in de Kalveren den lieffelicken ſmaeck, ende de malsheyt van't voedſel langher blijft, die oock veel langher jeught houden.

Vorders iſſer groot onderſcheyt tuſſchen den ouderdom van de Kalveren. Ick heb geſien dat in deſe Stadt met groote menighte de nuchteren Kalveren te koop gebracht zijn: waerom de verkoopers van't Gildt van de Vleeſch-houvvers voor de Camere judicinael gecauſeert werden, ende by de ſelve op mijn advijs, als geẽ vleeſch maer louter ſlijm zijnde, voor ongeſont gheſchout ende verboden zijn. Soo datſe ten minſten tvvee maenden out behooren te weſen, eerſe goedt zijn om op tafel ghebracht te vverden. Sulcke, ofte vvat ouder ſuygende, ofte met melck alleen eenige maenden ghevoede Kalveren vverden om haer leckerheyt ſeer begeert, ende geven het Lichaem goet voedſel: Inſonderheyt die noch ſuygende gelubdt vverdẽ, de welcke in malsheyt het ander Kalfs-vleeſch te boven gaen. **De veerſſen** vvorden van den ouden Poëet *Heſiodus* mede onder de ſpijſe gerekent, in ſyn Boeck van de dagen ende wercken, daer hy verhaelt den overvloet, ende vvelluſt van het lant ende boerẽ leven: dan haer vleeſch en comt in goetheyt niet by het Kalfs-vleeſch.

De onnooſele Schapen, al iſt dat ſy levende met haer vvol, melck, kaes, den menſche koſt en kleeren geven, ſoo en hebben ſy even-vvel ſoo veel niet connen vervverven, datſe niet geſteken en vverden. Die oock daerom van *Pythagoras* beklaeght vverden by den Poëet *Ovidius* in deſe verſen 15. *Met.*

Wat

Wat heeft het schaep gedaen ? 't en leeft maer om de menschen
Te geven vette melck , en vvatse verder vvenschen ,
Syn vvol is aen het volck een decxsel inder noot ;
'T is nutter als het leeft , dan als het is gedoot .

De Egyptenaers plegen haer eertijts van het Schapen-vleesch te onthouden , gelijck de Poëet *Iuvenalis* getuyght *Sat. 15.* daer hy spot met hare superstitien.

Al vvatter vvolle draeght en moet niet zijn gedoot ;
Het geeft aen menigh mensch een decxel voor den noot .

En daerom stater geschreven in't 48. Capittel van het Boeck der Scheppinge dat de Schaep-herders by de Egyptenaers in groote verachtinge waren . De Schapen zijn by ons veeltijts vvaterachtigh , als het veel geregent heeft , ende daer nae de Son schijnt . Want als sy dan uyt de plassen drincken , die vol onreyne gedierten ende bedorven zijn , soo krijgen sy terstont eenige blaeskens aen de Lever , vol van geel vvater , vvaer door het vvater den heelen buyck vol loopt . Dat kan men van buyten weten aen de ringen diese om haer ooghen hebben . Ende behalven dit, soo is het **Schapen-vleesch** niet al te wel te verteren , noch en gheeft oock het beste voedsel niet . Want door gebreck van syn eygen ongematigheyt , als oock van synen aert ; ende om dat het dickvvils jongen ghehadt heeft : soo geeft het een taeyen ende slijmerachtighen gijl , ende die niet wel door het lichaem verdeelt en wert:gelijck oock doet het **Lams-vleesch** eer het een jaer oudt is : maer daer boven zijnde , dan is 't Lams-vleesch van 't beste voedsel,

van veel en goet sap, vvel te verteren, ende matelick teghen-houdende: ende is derhalven bequaem, om van alle menschen, insonderheyt die matelicken haer selven oeffenen, van jonghs op tot het leste van haer leven gebruyckt te werdẽ. En daer sal niemant lichtelick eenige qualickheyt van 't selfde vernemen, gelijck van Speck eñ Runt-vleesch wel gebeurt. Evenvvel in de gene, die grooten arbeyt doen, vvert het lichtelick verdreven, ende en blijft geen vast voedsel. Oock en ist soo ghesont niet voor de gene, die een koude ende vochtige Maegh heeft, alsoo het beyde die hoedanigheden soude vermeerderẽ: maer is bequamer in een warme, ende drooge Maegh, devvijl in de selve syn overtollige vochtigheyt ghematight, ende alsoo tot goet voedsel ghebracht vvert. Soo dat het schijnt, dat het Schaep niet ghegeten en wil wesen, eer het door syn ander gavẽ den mensche vordeel aen-ghebracht heeft. Waer op siende de Wet-gevers van Athenen, verboden hebben het eten van een jongh Lam, beneden het jaer, ende dat syn vvol noch niet geschoren en was.

Om dan dit dier gesonst, ende aengenaemst te maken, soo is van nooden ghevveest, de natuerlicke gestaltenis te veranderen. Want vvat groot werdende, bespringht terstont de Schapen, waer door het vleesch sterck, ende na den Bock ruyckt, ende quaet voedsel geeft: het welck door het lubben belet ende voor-gecomen wert. Welck **Hamelen-vleesch** van het beste voedsel gheeft, insonderheydt als den Hamel maer een jaer oudt en is. Want ontrent die tijt af-gheleyt hebbende syn overvloedighe vochtigheyt, krijght een middel-matige gematigheyt, ende

de een malsheyt van ſubſtantie ofte geſtaltenis, ſoo dat ſulck vleeſch ons nature ghelijck wert, ende bequamelick verteert kan vverden. Maer gelijck men geen Lam voor vijf maenden en behoort te lubben, alſoo indien ſulcx nae het jaer geſchiet, ſoo en ſal het vleeſch ſoo lieflick niet weſen. Want met den ouderdom vermeerdert de drooghte, ende het vleeſch vvert harder. Maer dit verandert veel nae de verſcheydenheyt van plaetſe ende voer. Te *Mompelliers* hoogh in Vrancrijck tuſſchē Italien ende Spaengjen heb ick gheſien aldaer ſtuderende, dat de Lammeren ſoo vochtigh niet en waren, om dat ſy daer vveyden in velden van Roſemarijn, Hyſſop, Marioleyn, Thym, ende diergelijcke vvelrieckende warme kruyden beſet, die haer vleeſch ſeer kort, mals, ende by-na vvel-rieckende ende van eenen aengenamen geur maeckten.

CICERO II. de Nat. Deor.

Tanta putabatur utilitas percipi ex bobus, ut eorum viſceribus veſci ſcelus haberetur, &c.

Sus verò quid habet præter eſcam? Cui quidem, ne putreſceret, animam ipſam pro ſale datam dicit eſſe Chryſippus, qua pecude, quod eſſet ad veſcendum hominibus apta, nihil genuit natura fœcundius.

Van VVildt-braet.



Het XIII. Capittel.

Het wildt-braet dient gedacht, en hier oock plaets gegevē,
Vermits dat hedensdaeghs hier van de Prinçen leven:
'T gingh eertÿts anders toe; vvant, na men elders leest,
Soo is het tamme vee al mede vvilt gevveest.
Hier van is ons de Jacht in ouden tÿt gekomen,
Die heden vvel te recht veel menschen is benomen:
Ten is niet voor het volck, ten dient een yder niet
Dat hy met honden jaeght, of vvilde dieren schiet.

Laet

Laet Heeren van het lant en groote Princen jagen,
Die konnen dat beslagh en swvare kosten dragen:
'T is beter dat het volck syn spijs in stilte koopt,
Als dat het naer het vvildt in vvoeste bossen loopt.
Maer vvatter uyt de jacht is best te zijn gegeten,
Dat kunje met bescheyt van onsen Schrijver vveten;
Wel, als ghy hebt een hart, een haes, een vinnigh swijn,
Leert vvatter voor den mensch is best genut te zijn.

DVs verre isser gehandelt van't vleesch van de tamme vier-voetige dieren, nu sullen wy komen tot de wilden. De oude Schrijvers (*Arist. Plin.* &c.) leeren ons, dat in alle soorten van dieren, daer tamme af zijn, oock wilden af gevonden wordē. Soo seyt *Varro* 2. de re rust. 3. De Schapen die wy houden, zijn van wilde Schapen ghekomen; ende de Geyten die wy weydē, van wilde Geyten. Waer uyt waerschijnelick is, 't gene *Plutarchus* seyt, dat het eerste vleesch dat de menschen ghegeten hebben, is wildt gheweest. Wy lesen oock dat heele natien anders niet gebruyckt en hebben. Hier door is de Iacht op-gekomen, die nu maer onder Prinçen ende Edelen gebruyckelick is, van de welcke oock het wild-braet meest gegetē wert.

Wy sullen van 't **Wilde Verckens-vleesch** beginnen, om te slaen op het tamme verckens-vleesch: daer mede wy het vorige Capittel aen-gevangen hebben. Dese Wilde verschillen van de Tamme daer in, datse drooger vleesch hebbē, gelijck oock alle ander Wildt. Want door haer veel loopen, en vergaderen sy soo veel vets niet, ende oock minder overschot, als de gene die gemest worden, en stil zijn, ende krijgē door haer gestadige beweginge, eñ open lucht, een harder ende

vaster

vaster vleesch, het vvelck daerom oock langer goet kan ghehouden vverden, ghelijck *Galenus* seer vvel schrijft in het 3. Boeck van de krachten der Voedselen op het 14. Capittel. Soo dat een Wilt-Vercken alle de deughden heeft, die hier boven van het Tamme verhaelt zijn, ende die fouté die uyt groote vochtigheyt comen, niet en heeft; ende daerom seyt *Hippocrates* met korte woorden, dat het Wildt-verckensvleesch ten aensien van het tamme, drooght, versterckt, ende beneden wel af-schiet.

Herten-vleesch is hart, droogh, swaer om te verteren, maeckt svvaermoedigh bloet, insonderheyt als het wat oudtachtigh is, eñ niet vvel verteert zijnde verstopt de Lever eñ Mildt, eñ is daerom niet bequaem om van oude, ofte swaermoedige luyden gegheten te vverden. *Galenus* seydt dat het nae by het Esels-vleesch comt, eñ vervvijst het aen de gene die met lijf eñ ziel vvat eselachtigh zijn. Welcke Heerschappé seer aerdigh beschreven zijn in den gulden Esel van dé Heere *Daniel Heinsius* Ridder,&c. eñ sulcke vvert het Herten-vleesch oock veel voor geset.

Het **vleesch** van een **Ree** / ofte **Wilde Geyte** / vvert van sommige voor het gesontste vvildt-braet gehouden. Want het is goet van smaeck, licht om te verdouvven, ende geeft den Lichame goet voedsel, ende laet weynigh overschot. Want door haer gestadigh dribbelen vvert de overtollighe vochtigheyt verteert, ende het vleesch veel korter. Het is evenvvel vvat drooghachtigh, ende doet daerom vvat swaermoedige vochtigheden vergaderen.

De geestige *Esopus* vertelt, dat de **Hasen** by een vergadert zijnde, klaeghden over haer ellende, als dat-

datſe vvaren den roof van de menſchen, voghelen, en vvilde dieren: dat het beter vvas eens te ſterven, als in geſtadige vrees te vergaen. Daerom namen ſy met ghemeenderhant voor, om allegader nae een ſeker moeras daer ontrent te loopen, ende door die middel eẽ eynde te maken van haer ellendigh leven. Hier over tijd elck aen't loopẽ na de beſtemde plaetſe, daer comende, ſoo raeckten eenige vorſſen, die op de kant van de moeras onder 't groen ſaten, in alarm, ende ſpringen al te ſamen in 't vvater. Waer opeẽ van de bedaeghſte, ende verſtandighſte Haſen luyt uyt riep, Hola cammeraets, en gaet niet verder. Wy en zijnder ſoo qualick niet aẽ, gelijck wy meenden: men vint noch ander dieren, die ellendiger zijn als wy, devvijlſe ons vreeſen. Door deſen raedt, te rechter tijt ghegeven, behiel de meeſter-Haes het leven voor ſyn ſelven, ende voor al het Haſen-geſlacht. Al iſt, dat deſe fabule ſoude connen gepaſt werden tot verſcheyde goede leeringen: ſoo bewijſt even-wel de ervarentheyt, datter by-nae gheen dier ſoo veelderley gevaer onderworpẽ is, als den Haes: ſelver oock met vreught van de gene, die hem in gevaer brenght. Daerom ſpreeckt de jager in den Spiegel de volgende woorden:

Al heb ick tot het vvildt een vvonder groot verlangen,
Noch ſal ick geenen haes in ſynen leger vangen;
Ick ſcheppe meerder luſt vvanneer hy vaerdigh loopt,
Want 't heeft doch beter geur al vvat men diere koopt.
Wel op dan, vluchtigh dier, vvaerom hier ſtil geſeten?
Ghy dient niet ſonder ſvveet, en ſonder ſtof gegeten,
Dat is u beſte ſaus; u ſpier en ſmaeckt ons niet,
Als ghy u ſonder loop dus aen den jager biet.

Ende voorwaer den Haes is soo aengenamen dier, dat hy, al ist tot syn eyghen schade, altijt vermaeck geeft, het sy in 't soecken ende op doen, het sy in 't jagen en vangen. Daer is altijt gevaer in 't jagher van andere beesten: maer den Haes en kan gheen quaet doen, ende en heeft anders gheen toe-verlaet als het loopen. *Plutarchus* 4. van de Tafel-redenen 5. seyt dat de Iodē haer onthoudē van Haes te eten, om de ghelijckenis, die hy heeft met den Esel. Want de coleur is in beyde ghelijck, de ooren langh ende groot, de oogen groot ende glinsterende, soo datter geen dier en is van kleyn tot groot, die malcanderen meer gelijcken. Nu de outheyt heeft altijt gelooft, dat de Ioden Goddelicke eere aē den Esel bevvesen. Hier van seyt de Romeynsche history-schrijver *Tacitus*, Het beelt van 't dier, door welckers aenvvijsen, sy van de dwalinge ende dē dorst ontslagē zijn, hebben sy in den Tempel geheylight. En dit (hoe wel tegen de vvaerheyt) wert oock bevestight door *Appion*, *Posidonius*, *Molon*, *Strabo*, ende *Plutarchus* selve. Dese seyt vorder van de Hasen, Ten sy misschien datse onder dese ghelijckenisse daer in noch volgen de Egyptenaren, die voor Goddelick houden de snelligheyt van dit dier, ende de volmaecktheyt van syn natuerlicke sinnen. Want syn gesicht is soo sterck, dat hy slaept met open oogen: daer benessens heeft hy oock een scherp gehoor, soo dat de Egyptenaren, die hem in waerden houden, het gehoor uyt-beelden met een Haes.

De Hasen zijn van alle tijden in vveerden gehouden ghevveest, soo dat oock de Poëet *Martialis* de selve stelt boven alle andere vier-voetige Dieren:

Van

Van al dat om den hemel ſvveeſt
Is 't Sneptje 't beſte datter leeft;
Maer van het vvildt-braet uyt het vvout
Den Haes men hooghſt in vveerden hout.

Maer de Mediçijns en ſullen dat *Martialis* niet toeſtaen (hoe-vvel dat Doctor *de Heer* van Luyck in ſyn Boecxken dat hy van't Spae-vvater geſchrevẽ heeft, die meeninghe ſoeckt te verdedigen) de vvelcke het Haſen-vleeſch ſtellen onder de drooge Spijſen, ende die ſvvaermoedigh bloet maken. Het is bequaem voor de gene die vvat vochtigh zijn; dan voor die droogh van naturẽ zijn, en is het ſoo bequaem niet. Indien't even-vvel vvel verteert vvert, ſoo en brengt het geen quaet ſap by, ende men ſeydt ghemeenlick dat men van het Haſen eten ſevẽ dagẽ ſchoon blijft. Daer den ſelfden Poëet al af gheweten heeft, als hy in ſyn verſen geckt met de leelickheyt vã *Gellia*, aliàs *Griet* 13. Epigr. 81.

Ghy ſent my veel een haes, en laet my vorder vveten
Dat hy ſal ſchoone zijn vvie van hem heeft gegeten
Tot ſeven dagen langh. Maer, Griet, dits enckel raes,
Of ſeker ghy en aet u leven geenen haes.

Plinius meent datter reden van moet vveſen, om dat het ſoo vaſt ghelooft wert, dan ick wilde wel dat hy ſe by-gebracht hadde. De redenẽ die hier van *Calcagninus*, als oock *Levinus Lemnius* Mediçijn van Ziericzee, ende anderen af geven, ſluyten ſeer weynigh, ende is derhalven onnoodigh, datſe hier ghebracht werden.

Al

Al ist, seyt *Galenus*, dat het Hasen-vleesch grof ende svvaermoedigh bloet maeckt, soo ist nochtans beter als Ossen ofte Schapen vleesch. *Simeon Sethi* schrijft dat het de Lever eñ Mildt verstopt, de Longe schadelick is, ende den slaep belet. Daer nochtans *Cato* seyt by *Plinius 28. 19.* datmẽ van Hasen-vleesch wel slaept. Ia mẽ besight oock hier onder de wijss de Hasen-ooren onder den hooft-peulen geleyt, om te slapẽ. Dan hoe veel dat het helpt, sien wy alle daegh.

Hier voormaels hieldmen de schouderen van den Haes, boven de lendenen, gelijck verhaelt ende bespot vvert van den Poëet *Horatius 2. Sat. 8.* Dan hedensdaeghs houdt men meer van de Lendenen, ende dat niet sonder reden. Want een Haes is ontrent de schouderen droogh, ende niet vleesigh, 't vvelck in tegendeel is aen de lendenen.

De **Conijnen** vverden by sommige onder de Hasen gerekent, ende zijn de selve seer gelijck, schelen nochtans veel van vleesch, ghelijck de smaeck vvel uyt-vvijst, als oock van dẽ History-schrijver *Polybius* aen-gewesen is in syn 12. Boeck. Sy zijn aenghenaem van smaeck, witter van vleesch, als de Hasen, ende soo droogh niet; insonderheyt de vvilde ende jonge; vvant de tamme, die gehouden werden, al ist datse vvel vet zijn, soo is haer vleesch vvat harder eñ onaengenamer: de oude zijn mede hart en taey. In Spaengjen zyn de Conijnen eertijts in soo groote menighte ghevveest, (*Catullus 37.* noemt hierom *Celtiberiam cuniculosam*) dat sy een stadt onder-graven hebben: ende 't volck eens genootsaeckt is gheweest aen den Keyser *Augustus* om hulp van Soldaten tegen de selve te versoecken. In Hollant en is daer geen noot af.

Van

Van de Vogelen.



Het XIV. Capittel.

WY komen tot het heyr bekleet met dichte veren,
En sien vvat aen de maegh is beter om verteren,
En vvatter dient genut, en vvatter dient gemijt,
En hoe dat yder dingh heeft syn besetten tijt.
Voor-eerst laet ick het volck een nutten regel vveten,
Dat als een vogel broet hy niet en dient gegeten:
Maeckt spijse van den haen eer hy met hinnen speelt,
Maer laet hem in het kot vvanneer hy jongen teelt.

'Ken vvil niet als in noot, 'k en vvil u nimmer raden
Tot vogels die met vleesch haer hollen krop versaden:
'T is beter voor de maegh al vvat van koren leeft,
En niet en is gemest, maer in het vvilde svveeft.
Maer vraeghje vvatter mach de beste vogel vvesen?
Phaisanten, vveerde vrient, die vvorden hoogh gepresen:
Maer des al niet-te-min soo hout een jongh patrijs
Noch beter voor de maegh, en vry in hooger prijs.
Men seyt hoe-vvel een mensch door ongeregelt mallen
De plage van sint Iob ten deele vvas gevallen,
Dat hy genesen sou al vvaer hy diep gevat,
Indien hy maer patrijs en anders niet en at.
Wat dat de pau belanght, die heeft te schoone veeren,
My dunckt dat aen het dier geen vvraet behoort te deeren:
Hy is te byster fel, te vvonder onbeleeft,
Die aen een vvreeden kock soo schoonen vogel geeft.
Maer vvat de vogels raeckt die in het vvater leven,
En des al niet-te-min oock in den velde svveven;
Al maeckt dit gansche rot een grof en machtigh bloet,
Het is noch even-vvel gesonde lieden goet.
Ons Stadt, ons eygen Stadt die kan het ons betuygen,
Dat hier meest al het volck vveet voedsel uyt te suygen,
Dat nut en dienstigh is. Wel acht dan onsen bout,
Die oock de France kust in grooter vveerden hout.
Wat voorts de gansen raeckt, en vvat de vvilde svvanen,
Dat sal u mijn gedicht in 't lange niet vermanen:
Al vvat van dit bestagh u noch te vveten staet,
Dat geeft u Beverwijck, *en dat in volle daet.*

HEt Voedsel dat de Vogelen geven is weynigh te gelijckenen by het gene, dat van de vier-voetige dieren comt, insonderheydt het Verckens-vleesch: maer

maer het is lichter te verteren, eñ van seer goet sap, principalick van hoenderen, capoenen, phasanen, duyven: sommighe hebben vvat harder vleesch, te vveten, gansen, enden, svvanen, eñ kleyne mosjens, die boven inde huysen, eñ torens nestelen. Die lichter te verteren zijn maken dunder bloet, eñ suyver stoffe voor onse geesten: ende geven derhalven bequaem voedsel voor luyden die studeren, veel sitten, haer lichaem vveynigh oeffenen, als oock die sieckelick gaen: gelijck het vleesch van vier-voetige bequaem eñ sterck voedsel geeft den genen, die grooten arbeyt doen. Want ander voedsel vereysschen de krachten des lichaems, ander den lust des geests: voor haer is vast voedsel, ende dat niet lichtelijcken en verdwijnt, aldernutst, dan de geest vereyscht 'tgene dat dunne en klare geesten maken can.

Maer het dient vvel, dat men aenmercke het onderscheyt datter onder de vogelen is van vvegen den *Ouderdom*, tijt des jaers, spijs, plaets ende lucht.

Oude vogels en zijn om hare groote hardigheydt niet te verdouwen: de even-gekipte, zijn vol slijm. Tusschen beyden zijnse goet: ende alder-best, wat voor de helft van haer leven. Want alsoose vvat drooghachtigh van naturen zijn, soo vvert dese natuerlicke droogheyt gematight door de vochtigheyt van de jeught.

Op de *tijdt* oock als sy heet zijn, zijnse magher: mede alsse broeyen ende kippen, zijnse onaenghenaem gegeten te vverden. Want vol arbeydt ende sorge, om voor de jongen aes te soecken, vergeten sy haer selve, waer door sy mager werden. Gelijck men dagelicx aen de hoenderen sien can.

Sommige zijn oock aengenamer in den Oeghſt, om datſe dan druyven, ende ander beſyen eten, als Snippen, Vincken: ſommige in de Somer, die kooren eten, als Patrijſen: ſommighe ſmaken beſt in de Winter, als Lyſters, Meerlen, Wilde-ganſen, ende alle vvater-vogels.

Van haer *voer* wert mede geen kleyn onderſcheyt genomen; vvant eenighe eten vleeſch, die niemant van verſtandt lichtelick voor ſpijſe en ghebruyckt: eenige koren-ghewas, als hoenders, duyven, patrijſen, ende dierghelijcke, die oock het beſte voedſel gheven: eenighe halen de koſt uyt het water, als de ſwanen, ganſen, enden, talingen, maer deſe hebben veeltijdts eenen viſchachtigen, ofte grontachtigen ſmaeck, ende zijn wat hart om te verteren.

De *plaets* maeckt mede groot onderſcheydt: want die op de berghen op-gevoet werden, zijn beter als die van 't velt, want ſy gebruycken helder lucht, eñ vaſter voedſel. Soo moet men oock letten offe in de koy geſtaen, ofte vry geloopen hebben: want die in de koy te meſten ſtaen, ofte naeu in huys gehouden werden, al iſt datſe lecker ſmaken, zijn evenwel niet geſont, om datſe vol overtollige vochtigheden zijn. Maer die de vrye lucht hebben, eñ op 't lant haren koſt ſoecken, geven beter voedſel, om datſe de overtolligheyt die in 't lichaem groeyt, door geſtadige beweginge, lichtelick doen verdwijnen. Eñ om in 't kort van alle ſoorten van dieren te ſeggen, al de vettigheyt die in de koyē door het meſten verkregē wert, al iſſe de tongh ſmakelick, ſoo iſſe evenwel het lichaem niet geſont.

Het is nu tijt in 't byſonder van de vogelen, die in on-

onse spijse comen, te spreken; Wy sullen dan beginnen van dē **Haen** / die vvaer hy comt, hem meester maeckt, ende nae het schrijven van sommighe eerst uyt Persien gecomen is, ende daer na in alle Landen in weerde gehouden. De Françoysen, gebruycktense eertijts niet soo seer tot spijse als tot vechten, daerse soo yverigh in zijn, datse haer eerst doot vechten, als op-geven. In Engelant gaet het hane-vechten noch hedensdaeghs seer in swanck. Hier te lande wel soo veel niet, dan sommighe maken daer even-vvel al haer werck af.

De Hanen en comen naulijcx op tafel, dan alsse noch heel jongh zijn. Eerse de hennen kippen, is haer vleesch, insonderheydt van de gene die tamelick vet zijn, van goet sap, licht om te verteren, appetijt verweckende, eñ goet bloet makende. Maer dit en duert in dit heete dier niet langh: vvant alsse groot vverden, ende daer nae alsse groeyen, ende de Hennen bespringen, soo gaense met een vollen stap na de drooghte.

Daerom stelt *Hippocr. 2. de diat.* het Hane-vleesch onder het drooghste vleesch. Wt dese drooge ende heete ongematigheyt, krijght het vleesch een snaselachtighe hardigheyt, meerder ofte minder nae den ouderdom, soo dat het oude Hanen-vleesch meer voor medecijne, als voor spijse gherekent vvert. Want moruw gesoden zijnde geeft het eenige salpeterachtigheyt in 't sap, het vvelck af-veeght, opent, ende den buyck vveeck maeckt. Welck sap daer in andere purgatien te boven gaet, dat het met eenen de ongematigheyt verbetert, voedt, ende sonder walginghe ofte tegenheyt ghenomen wert, ende de

Maegh niet om en keert. Is daerom seer bequaem voor siecken, die aen de beter hant zijn. De deughden die de Hanen ontbreken, werden overvloedigh bevonden alsse by tijts ghelubdt werden, te vveten, in de **Capoenē.** Want haer vleesch dat anders door haer hitte ende ghestadigh springhen op de hinnen, droogh, mager ende hart is, vvert door het lubben vochtigh en mals, ende uyt-treckende de hitte ende drooghte wert in alle gematigheden volcomen ghematight, licht om te verteren, goet voedsel gevende, het beste bloedt makende, ende onse natuerlijcke vvarmte vermeerderende. Soo dat de Capoenen met groote reden onder 't beste dat op tafel magh comen, connen gherekent vverden. Hoe-wel dat eenige ghelooven, onder anderen oock *Iohan Crato*, Medeçijn van drie Keysers, dat het Capoenen-vleesch niet goedt en is voor de ghene die gichtigh zijn, om dat sy oock met podagra ghequelt zijn, al of haer vleesch niet in ons maegh, lever, ende aderen verandert vverde. De gicht bestaet in de neervloeyingh van vochtigheden, ende in de svvackheyt van de ontfangende deelen, de vvelcke door het eten van Capoenen-vleesch in onse Lichamen niet vervveckt en kan vverdē. Indiender even-wel yemant mocht door het ghebruyck van 't selve in gicht vervallen zijn, dat is ghecomen, om dat sulcke Capoenen, in de koye te mesten gestaen hebben, welckers vleesch vele overtollighe vochtigheyt heeft, vvaer door verstoppinge in't lichaem veroorsaeckt. Waerom oock alle vleesch dat in de koyen gemest is, van *Galeno* misprесen wert.

De Hoenderen volgen in goetheyt na de Capoenen,

ıen, eñ zijn van outs ſeer gemeen op tafel geweeſt. Om die ten eerſten kort te maken, pleghen de Romeynen de ſelve in moſt te verdrencken, ghelijck blijckt uyt *Horatius* in deſe verſen *2. Sat. 4.*

Krijght ghy miſſchien een ſpaden gaſt,
Op vvien ghy niet en had gepaſt;
Soo doot een hin en ſteeckſ' in moſt,
Soo vvort haer vleeſch noch malſe koſt.

Andere pleghenſe om ras kort te vverden aen een vijge-boom te hangen, gelijck blijckt uyt *Plutarchus 2. Symp. quaeſt. 10.* Sommige ſnijdenſe hedenſdaeghs de ſtroot af, eñ werpenſe terſtont in't water, om daer in al op-ſpringende te ſterven, eñ alſoo korter ende malſſer te vverden. Maer 't ſelve geſchiet veel raſſer eñ beter in de vvijn, ſoo om de wermte, als om eenige gemeenſchap der naturen, die de hoenderen met de wijn hebben. Want gelijck *Ælianus* getuyght *9. de Animal. 29.* een hoen dat in de vvijn ghevallen, ende gheſtickt is, en treckt daer niet quaets uyt, noch en ruyckt niet: maer 't gene dat in 't vvater ſterft, geeft een ſtanck van hem, ende belmet de lucht.

De Hoenderen zijn beſt, die op de boeren werven loopen, ende met haver ende gerſt gevoedt vverden: daerentegen niet geſont, die in doncker gemeſt, eñ met beſlagen meel, gelijck de Capoenen, ghekropt vverden, gelijck hedenſdaeghs veel geſchiet, ende al by de Romeynen gebruyckelick vvas. *Martialis* 13. Epigr. 62.

'Thoen wert in't duyſter vet, niet ſlechts van gerſten meel,
Soo ſneegh is lecker-tant ten dienſte van de keel.

Sommige hebben de Hoenderen oock willen tot Capoenen maken, ende dat met een heet yser, vvaer door sy heel vet vverden, ende, na de dunne tongen oordeelen, seer lieffelick van smaeck zijn. 'Tvvelck *Galenus* oock getuyght in 't eerste Boeck van 't Zaet, daer hy seydt dat de vvijfkens van de dieren mede ghelubt vverden, ende dat sulcken vleesch soeter is, als ander. Om een eynde van de Hoenderen te maken, soo segghen vvy datse onder ander vleesch de kroon spannen, behalvẽ dat het niet vast ende hertelick genoegh en is voor de ghene die svvaren arbeyt doen, die beter met speck ende runt-vleesch gedient zijn, om reden hier boven verhaelt.

Wy seggen dan tot besluyt, dat onder de hoenderen, het Capoenen-vleesch het ghematighste ende gesontste is. Daer na comen de Kuyckens, die kort en malsch vleesch hebben, maer wat vochtigh: de Hennen zijn vvat drooger. Soo dat vvy vvel doen, met de Kuyckens gebraden, ende de Hennen gesoden op tafel te brengen. Ick had by-na vergeten yet te seggen van de **Hane-cammen**/ daer al van oudts veel af-gehouden is, en men stooftse, ofte backtse in Pasteyen. De vrouwen maken ons vvijs, datse een man te paert helpẽ. Maer soo men haer gestaltenis aensiet, sy zijn quaet te verteren, ende van weynigh voedsel. Want harẽ aert is tusschen beyden, vleesch en geen vleesch, wat comende aen de nature van de knor-beenderen, ghelijck oock betuyght vvert by *Aristoteles* in syn tweede Boeck van de Historie der Dieren op het 12. Capittel, ende *Plinius* in het 11. Boeck van syn Natuerlicke Historie op het 37. Capittel. Waerom *Galenus* mede seydt, dat de Hanekam-

kammen niet te prijſen, noch te laken en zijn. Maer hy prijſt ſeer de **Hane-klooten** inſonderheyt de ghemeſte, eñ daer wert oock by leckere luyden veel van gehouden. Soo dat veel Hanen te langer leven ſouden, en vvaer het niet om haer klooten, ofte indien ſy de ſelve, ghelijck men van de Bevers ſchrijft, by ghelegentheyt ſelve af-beten. Doctor *Amatus* een Portugijs Mediçijn, ſchrijft *ſchol. ad Cent. 2. Curat. 81.* dat een edele joffrou, na datſe een deel vvackere Hanen tot Capoenen had gebracht, den af-val, als een ſpijſe van goet voedſel, liet bereyden met honigh eñ ſpeçerijen; vvaer mede als de man ſyn avontmael gehouden hadde, quam te vervallen in een gebreck, dat de Grieckẽ *Priapiſmus* ofte Priaeps-ſtuypen noemen; door de vvelcke hy de vrou ſoo moede maeckte, dat ſy ten leſten niet meer konnende, ghenootſaeckt vvas de kamer uyt te loopen. Hy als raſende haer na. Maer alſoo ſy haer in een ander kamer geſloten hadde, ſoo liep hy op een kamer, alvvaer drie vier meyſſens lagen, die hy allegader afveerdighde. In den dageraet als de ſpanningh noch niet over en vvas, liet hy een Doctoor halen, die hem in gaf zaet van Cuyſchboom met Campher, ende de lenden dede ſmaren met popelioen-ſalf: waer door het geſwel ten leſten aen't ſlincken quam. Maer of dit altijt vaſt gaet, laet ick de vrouvven oordeelen, die ghevvoon zijn ſulcke ſnuyſteringh voor haer mans op te koopen. Siet van haer voedſel breeder *Silvat. Contr. 8.*

De Patrijſen ofte velt-hoenderen, zijn noyt ſoo gemeen gevveeſt, als ander hoenderen: eñ vverden daerom mede van alle tijden in groote vveerde ghehouden. *Martialis* 13. Epigr. 65.

Patrÿs en vvert niet veel op onsen dis gevonden;
Dat vleys is heeren spÿs, en kost voor lecker-monden.

Haer vleesch is gematight, maer wat drooghachtigh, ende moeten daerom jongh gegeten zijn, ende dan vverden sy lichtelick verteert, geven veel, ende van 't beste voedsel. Derhalven is 't seer bequaem den ghene, die uyt een sieckte comen, ofte van sint Iobs trappen ghevallen hebben. Soo dat een vermaert Italiaensch Mediçijn gheschreven heeft, dat yemandt die daer mede beladen is, een heel jaer anders geen spijse en at, maer alle dage eē Patrijs, sonder eenige ander hulpe, soude genesen.

De Calcoenē zijn hier te lande redelick gemeen, ende noch jongh zijnde, ghevense veel en seer goet voedsel, ende en vvijcken noch in smaeck, noch in goetheyt onse Capoenen niet, dan zijn een weynigh harder van vleesch, als sy vvat ouder beginnen te werden, eñ dan konnense van ledige luyden soo wel niet verteert werdē, het vvelck onder de groote vogelen gemeen is. Maer sommige makē de selve oock kort, met de snaselen van haer vleesch om stucken te stooten, ende gedoot 's nachts in de lucht te leggen.

De Phasanē ofte Fasanten zijn eertijts uyt *Colchis* van de Helden van 't gulde vlies in Griecken-landt ghebracht, ende hebben haren naem behouden van een riviere aldaer, by de welcke sy haer met menighte onderhouden. *Martialis* 13. Epigr. 72.

Als Iason 't gulden vlies uyt Colchos had genomen,
Doen ben ick met den helt in Griecken-lant gekomen:
Te voren vvas alleen mÿn huys en vaderlant,
Daer hy tot syn gerief een koninghs dochter vant.

Sy

Sy zijn al van oudts in ſoo groote achtingh ghevveeſt, dat de koningh *Ptolomaus* hem roemde noyt een Phaſaen gheproeft te hebben, maer dat hy den ſelfden onder ſyne vreemdigheyt bevvaert hadde. De Keyſer *Pertinax*, gelijck *Capitolinus* ghetuyght, heeft noyt voor ſyn eygen mont een Phaſaen doen ree maken, ofte aen yemant geſchoncken. *Lampridius* verhaelt, dat voor den Keyſer *Severus* de Phaſaen niet als op groote feeſt-dagen aen-gerecht en vverde. Ende voorvvaer de ſeldenheyt en heeft deſe koſtelickheyt niet gemaeckt: maer de goetheyt van haer vleeſch. Want dat is lieffelick van ſmaeck, eñ geeft van het alder-beſte voedſel, ende is ſacht om te verteren. Ende derhalven bequaem, voor de gene die uyt een ſieckte op-ſtaen om hare krachten weder te krijgen, ofte die een maegh hebben, die ſlap in't teren is, alſoo ſy de ſelve verſtercken, eñ de ſwacke luyden op de been helpen can. Men ſeydt dat dit vleeſch, hoe-vvel het de alder-beſte deughdẽ heeft, de huyſluyden kort van adem maeckt: maer het perijckel en is niet groot, alſoo het niet veel voor haren neus en komt.

De Duyven hebben verſcheyde ſoortẽ. De tamme hebben al te veel overtollige vochtigheyt: daerom zijn de vvilde de beſte, die door het vliegen de vochtigheyt verteren. Nochtans is het vleeſch van allegader ſtoorachtigh, ſvvaer om te verteren, geeft grof ende ſvvaermoedigh voedſel, ende daerom en iſt niet goet veeltijts Duyven te eten. *Aldroandus* ſchrijft van eẽ Mediçijn *Curtius*, dat hy door het dagelicx eten van de Duyven ſyn leven verkort heeft. Sommige verhalen van een *Caſſiſa*, dat hy geſtorven

is

is om dat hy driemael op eenen dagh van een gebrade duyf gegeten hadde. Ende *Simeon Sethi* ſeyt datſe verhitten, koortſche maken, het hooft ende de oogen beſchadigen, ende veel gebruyckt de laſerije veroorſaken. Want alſoo ſy (*Ariſt. 3. de part. animal. 7.*) heet van maegh zijn, van heet dick ende verbrant bloet, ſoo en iſt niet vreemt datſe ons Lichaem verhitten ende ontſteken, ende tot de laſerije gereet maken. Even-vvel leeren ſommighe dat haer vleeſch goet is voor de gene die beroert zijn, ofte de ſenuwen getrocken vverden: andere dat het luſt tot by-ſlapen vervveckt, ende dat daerom (*Plutarch.* de *Iſide*) de Duyven van de Oudẽ de godinne *Venus* toe-geeygent zijn. Hoe-wel dat van de *Ringh-duyven* ofte *Kries-duyven* het contrarie van den Poeet *Martialis*, die niet onervaren in deſe dingen ſchijnt geweeſt te zijn, geſeyt wert *13. Epigr. 67.*

De ringh-duyf is een ſpijs die kan de kracht vertragen
Waer door een eerlick man ſyn vrouvve moet behagen:
Ghy die het echte bed vvilt ſchudden na den eyſch,
En eet de ringh-duyf niet, ſy maeckt onvvilligh vleys.

Sy zijn op haer beſt, alſſe beginnen te vlieghen, ende het podden-haer niet allegader quijt en zijn: ende ſoo werdenſe bequamelick ghebraden, ofte, gelijck men gemeenlick doet, met eenighe verkoelende kruyden gheſtooft, ofte met geroerde eyeren op tafel gebracht. Het ſchijnt dat men al van outs veel van de **Tortel-duyven** ghehouden heeft, ghelijck onder vele uyt *Plautus*, *Iuvenalis* ende andere blijckt. Alſoo ſy van naturen droogh zijn, ſoo zijn de vetſte, de beſte, eñ de geſontſte. Soo dat *Martialis* wel ſeyt 13. Epigr. 53.

Wan-

Wanneer ick vvilt-braet eet, of vette tortel-duyven
Mach met een ſoeten vrient aen tafel ſitten kluyven,
Daer vvil ick geen latouw of ſlecken voor verkieſen,
'K en vvil aen ſlappen koſt mijn honger niet verlieſen.

De Pauwen plegen in 't eylant *Samos* in 't wilt te loopen, ende van daer zijnſe door gheheel Europa gecomen. Sy zijn om de ſchoonheyt van haer veeren vermakelicker in 't oogh, als gheſont in 't Lichaem. Worden oock op bruyloften, ende groote maeltijden meer uyt pompeusheyt gheſet, als om de leckerheyt van haer vleeſch. Want *Galenus* in 't 3. Boeck van de krachten der voedſelen, ſeyt dat het ſelfde ſnaſelachtigh, eñ hart om verteren is, eñ oock ſwaermoedigh bloet doet groeyen. De Arabiſche Medicijns leeren deſe hardigheyt wech nemen, met de Pauw eenige daghen in de lucht te hangen. De jonge zijn beter, ende ſoo hart niet te verdouwen. Dan moeten even-vvel in een ſtercke maegh comen, ſal haer vleeſch wel verteert werden.

De Poëet *Horatius* ſchrijft over het eten van Pauwen-vleeſch aldus:

Hebt ghy een jonge pauw voor uwen dis gebraden,
En dat ick met een hoen u mage quam verſaden,
Of vet kapoenen vleeſch in plaetſe brengen vvou,
Ick vveet dat mijn gerecht u niet bevallen ſou.
Maer opent doch een reys den gront van u begeren,
Iſt om ſyn moyen ſteert en om ſyn gulde veren?
Of iſt om dat het beeſt ſoo dier u komt te ſtaen?
Hoe dat het vveſen mach, 't en is maer enckel waen.
Al zijn de pluymen ſchoon ſy doen geen vogel ſmaken,
Het oogh vvert u verleyt door ſchijn en beuſel-ſaken;

Het

Het vruchtbaer hoender-kot verdient soo grooten prijs
Als eenigh pauwen-vleesch of diergelijcke spijs.

De Lijsters pleghen in meerder weerden voormaels te vvesen doense gehouden, ende vet ghemest vverden; hedensdaeghs eetmense vet ofte magher, gelijckse ghevangen werden. Sy zijn wel te verteren, ende geven goet ende vast voedsel. Soo datse niet sonder reden van de Poëten *Horatius* ende *Martialis* seer gepresen werden.

De Meerle wert by sommige by de Lijsters vergeleken: dan scheelt wat. Want het vleesch van de Lijsters en is niet alleen lieffelicker, maer oock malsser ende gesonder.

De Vincken / eñ **Leeuwercken** eñ diergelijcke kleyn-gebeent, zijn meest al licht te verteren, ende geven goet voedsel. **De Mossen** zijn wat harder. De Arabische Mediçijns verbieden de selve tot spijse, om haer kort leven ende geyligheyt. Vele meenen datse daerom een traegh man te paert helpen.

De Snippen/ ofte **Hout-snippen** gelijckẽ sommige by de Patrijsen, hoe-wel die dierder zijn. Sy werden met darmen ende ingewant gebraden, eñ het druypsel op geharst witte-broot ontfangen. En dit vvert voor soo gesont gehouden, als smakelick, by de gene die meenen, om dat sy het suyverste uyt het aertrijck trecken, ende gheen gal en hebben, datter oock niet quaets by haer en is. Het welck ick evenvvel soo heel niet aen en kan nemen; vvant hoemense bereyt, altijt is de vuyligheyt aerdachtigh, insonderheyt indiense, gelijck sommige seggen, pier-wormen eten, 't welck de roodigheydt van haer vleesch schijnt

ſchijnt te betuygen. Haer vleeſch is wat hardachtigh, dan goet ende tamelick geſont.

De Poel-ſnippen / die vvy 's vvinters hier met menighte hebben, zijn ſoo hart van vleeſch niet.

Van **Reygers** / **Spreeuwen** / **Quackels** / ende diergelijcke, alſooſe ſelden tot ſpijſe gebruyckt vverdẽ, is niet de pijne vvaert, datter alhier veel af gheſchreven vvert.

Onder de Water-voghels zijn by ons meeſt in 't gebruyck **de Enden** / die oock met den ghemeenen naem van Voghel by ons bekent zijn. Sy werden ontrent onſe ſtadt Dordrecht overvloedigh ghevangen, op de manier die hier voor dit capittel afgebeelt is. *Cato* (gelijck *Plutarchus* verhaelt) plagh ſyn ſieck huyſgeſin te voedẽ met enden, ende haſen-vleeſch. Maer hy toonde daer in, als oock in't kool eten, dat hy den beſten doctor niet en was. Want het Enden-vleeſch is heet ende vochtigh, ſwaer te verteren, ende van grof voedſel. De achter-bouten zijn morwſt. De Poëet *Martialis 13. Epigr. 52.* prijſt de borſt ende den hals.

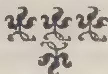
Is u een Ende toe-bereyt,
Soo eter van met onderſcheyt:
De borſt en hals is alderbeſt,
Dus ſent de kock al vvatter reſt.

De Ganſen zijn by-na van den ſelfden aert. De Oude Romeynen (het welck *Caſar* oock van de Engelſen betuyght) pleghen de ſelfde niet te eten, om datſe eens oorſaeck gheweeſt hadden, dat haer *Capitolium* niet over-rompelt en vverde. Maer daer nae heb-

hebbense die superstitie laten varen, ende de Gansen gemest, ende in voorname maeltijden aen-gerecht. *Lampridius* verhaelt datse voor den Keyser *Severus* op feest-dagen plachten gheset te werden. *Diodorus Siculus* schrijft datse gesoden, eñ gebraden alle-daegh op de Egyptenaers tafel quamen. Even-vvel zijnse seer hart te verteren: dan in een stercke maegh wel verteert zijnde, gevense veel voedsel. Men heeft eertijts seer veel gehouden van de Lever, de vvelcke als de Gansen gemest werden, seer groot vvort, ende is een aengename gesonde spijse, ende licht om te verteren, en in Duytslant is dese kost noch seer bekent, sonderlinghe by de Ioden. De ghemelte *Martialis* spreeckt van de Gansen-lever aldus *13. Epigr. 58.*

Siet vvat een lever heeft de gans,
Sy over-treft het dier bykans:
Dies seyd' ick, als ick die besagh,
Ey segh my vvaer dit schepsel lagh?

De Swanen hebben fibreus ende langh vleesch, dat seer hart om verteren is. En gelijck alle vogels die haer in 't water onthouden, overtollighe vochtigheyt by haer hebben: soo is de selfde in de groote soo veel te meerder. Men backtse ghemeenlick in korsten, om haer vleesch door de specerijen korter te maken. Dienen op de tafel, gelijck vvy van de Pauwen geseyt hebben, meer tot çieraet, als tot spijse.



Van't

Van 't ghene van de Dieren komt: Bloet, Melck, Boter, Kaes, Wey, Beulingen, Eyeren, ende Honigh.

Het XV. Capittel.

GHy moet (ten sy ghy vvilt) noyt levend dier verslinden,
Daer is oock buyten dat vvel voedsel uyt te vinden;
Daer is kaes, boter, melck, vvey, eyers, honigh-raet,
Waer van oock menighmael een Prinçe vvert versaet.
Het nut van dese kost is metter daet te vvijsen,
Maer dat het Koe-beest geeft is boven al te prijsen;
Wie hier aen tvvijffel slaet en sie maer Hollant aen,
Dat laet aen alle kant syn edel suyvel gaen.
Dat stort syn rijck gevvas in alle verre landen,
Vermits het dienstigh is voor alle grage tanden:
Dat stort aen alle kant, uyt synen vollen schoot,
Een dienstigh onderhout, een voedsel inder noot.
Prijst Spaengjen, prijst haer ooft, en watter plagh te groeyen,
Ons Hollant prijst te recht de vruchten van de koeyen;
Van daer komt nutte kost, ten goede van den mensch,
Van daer komt mont-vermaeck en vollen herten-vvensch.
Het ooft dat Spaengjen sent en is maer eens te plucken,
En is maer op een jaer voor eenmael uyt te drucken;
Maer dat het Koe-beest schenckt is vry al rijcker schat,
Want tvveemael op een dagh soo geeft het edel nat.
Benijt dan Spaengjen niet, benijt geen verre landen,
Al vvaster enckel gout of ander rijcke panden.
Danckt God, ô Hollants volck, en hout u voorts gerust,
Hy regent enckel heyl op u vermaerde kust.

WY hebben dus verre wijdtloopigh gesproken van alderhande vleesch: het is nu tijt dat wy vervolgende onse verdeelinge van 't voedsel, mede handelen van 't gene dat wel geen deelen van dieren zijn, maer even-vvel van de selve komt, ende tot spijse gebruyckt vvert: als van Suyvel, te weten, Melck, Boter, Kaes, Wey, Eyeren, Honigh, ende Bloet.

Alle het **Bloet** is hart om te verteren, insonderheyt 't gene grof en dick is, ghelijck *Ossen-bloet*, ende meer het *Stieren-bloet*, met het welck de Grieckſche Vorst *Themistocles* zijn selven vergeven heeft. *Galenus* prijst het *Hasen-bloet* voor het lieffelickste: maer *Homerus* geeft het *Geyten-bloet* de prijs, de manier van syn eeuwe volgende. Want hy vertelt, dat de Vrijers van *Penelope*, darmen met bloet ende vet van Geyten ghevolt aten. Van het bloet eten der Ouden is te lesen by den hoogh-gheleerden Heere vander Putte in *Serm. Genialibus*. Hedensdaeghs hout men meest van *Verckens-bloet*, het welck men met vet ende speçerijen inde darmen volt, ende *Bloet-beulingen* noemt. Dese ende alderhande Beulingen, Worsten, ende Sausijsen zijn meest hart om te verteren, ende maken grof bloedt. By den Poëet *Homerus* eten de vrijers van *Penelope* geyten-penssen met vet ende bloet gevolt. Daer en is geen spijse, seyt *Galenus*, die qualicker verteert kan werden. Maer het was volck, die niet veel voor de maeltijt en betaelden.

Onder alle vochtigheyt, seydt *Varro* in syn tweede Boeck van de Lant-bouwinge op 't 11. Capittel, die tot spijse gebruyckt wert, is de **Melck** de voedsaemste. De Poëet *Homerus* maeckt ghewach van eenighe volckeren, die niet als Melck en aten. Ende *Strabo* ver-

vertelt, dat sy eertijts de meeste spijse gheweest is van de Françoysen. By ons is de Melck, ende 't ghene daer van ghemaeckt wert, in overvloet; soo dat den Hertogh van Alve, als hy eerst in't lant quam, dreyghde, dat hy de Nederlanders in haer melck en boter soude verdrencken. Sy is gematight van aert, doch wat meer na kouwigheyt ende vochtigheyt treckende, het bloet, vvaer van sy met kleyne veranderinge in de borsten ghemaeckt vvert, ende aldaer van de borsten haer witte koleur krijght, in aert niet ongelijck, behalven datse vvat kouwer is. Daer is geen spijse, die hier te Lande by alle soorten van menschen, insonderheydt vrouwen, ghebruyckelicker is. Sy geeft seer goedt voedsel, indiense in de Maegh wel verteert wort, eñ indien gelet wert wat voor melck men neemt. Want daer is groot onderscheyt tusschen de Melck van 't een dier, ofte het ander, de Koeve-melck scheelt veel van de Schapen-melck, Geyte-melck ofte andere. Niet minder en scheelt oock de melck van een gesont dier, ende van een dat onghesont is; ofte van een dat korts geworpen heeft, ofte dat langh geledẽ is, dat Somers, ofte 's winters gemolckẽ is: waer in oock de verscheydenheydt van 't voedsel gheen kleyn onderscheydt en maeckt.

Maer men vint in de melck driederley deelen, Boter, Wey, ende Kaes. **Boter** is van warme ende olyachtige ghestaltenis. De **Wey** is wel waterachtigh, maer heeft eenige soutigheyt by hẽ, gelijck syn scherpigheyt uyt-wijst. De **Kaes** is kout ende droogh, ende aerdachtigh van naturen. Maer dese drie deelen en zijn in alle dieren melck niet even-eens. En om alleen van Koeve-melck, Schapen-melck, ende Gey-

ten-melck, die by ons alleen in 't gebruyck zijn, te ſpreken: de Koeye-melck is de vetſte eñ dickſte, eñ geeft de meeſte Boter: eñ voed daerom oock meeſt, eñ vvert met recht voor de melck ghehouden die tot voedſel van ons lichaem alder-bequaemſt is. Schapen-melck heeft meer Kaes in. Geyten-melck hout hem in alles tuſſchen beyden, ſoo in 't verteren, als in 't voeden.

Geen minder onderſcheyt vvert in de melck ghemaeckt, als de beeſten gheſont, ofte ongeſont zijn. Want van een ongheſont beeſt, en can niet als quade melck comen. De melck verandert oock na het voer, dat de beeſten eten.

Het is de beſte melck vvanneer de grage koeyen
Te midden in de Mey de groene kruyden ſnoeyen;
Want als het dorre ſtroo de kudde 's vvinters voedt,
Dan is haer voedſaem ſogh in verre niet ſoo goet.

Want drooghe kruyden, als hoy, gheven dicker melck: maer groene ende ſappighe beter: vvaerom de beſte melck is, devvelcke in 't leſt van de Lenten ofte in het beginſel ghemolcken vvert, als het vee jongh gras ende de vette klaver-wey voor haer hebben. Hoe dat de melck van 't gene de beeſten eten, verandert kan vverdẽ leert *Hippocrates* 6. Epidem. 5. 35. eñ vvert van de dagelicxſe ervaringe beveſtight: te vveten, dat de vrou, die een kint ſooght, ende een purgatie in neemt, het kint door haer ſogh mede ſal doen purgeren.

Hoe dat de melck oock dunder ende vveyachtiger is, hoeſe lichter verteert, raſſer door gaet, eñ minder

der verstopt; maer oock minder voedt; eñ dat minder voedt, maeckt den buyck vveecker; ende dat meerder voedt, maeckt den buyck minder vveeck. Men sal daerom nu de eene, dan de andere, nae gelegentheyt van saken, connen verkiesen.

De Melck dan, die lieffelick van reuck is, soet van smaeck, van middelbare gestaltenis, niet te dick ofte te dun, niet te vveyachtigh ofte te kaesachtigh, blanck van koleur, ofte, gelijck *Aristoteles* schrijft, vvat uyt den blauwen, geeft goet, veel, ende tegenhoudende voedsel, doet het vleesch groeyen, ende maeckt het lichaem vet, eñ is derhalven een bequame spijse voor de gene die uyt-teren, eñ verdroogen. In magere lichamen, eñ die, gelijck men seyt, van de graet vallen, en isser geen bequamer voedsel, om de selve mettẽ eerstẽ te doẽ begrasen, dan de Melck: als de welcke door soo veel kokingen al te voren van de natuerlicke wermte bewerckt, eñ onse nature aengenaem ende gelijck gemaeckt is. Maer ghelijck de Melck lichtelickẽ verteert, also verderftse oock lichtelick in onsuyvere lichamẽ. Indiense valt in eẽ koude maegh, soo wertse lichtelick suer; in eẽ heete, soo verandertse lichtelick in galle, ende maeckt pijn in't hooft. Waerom het gebruyck van de Melck schadelick is de gene, die aen eẽ koortse gaen, uyt bedorven vochtigheden, ofte die met pijn in't hooft, ende quade oogen gequelt zijn. Sy is oock niet bequaem die steen, verstoppinge van Lever ofte Mildt, ende het ingewant op-geblasen hebben. Maer de quaetste verderuinge van de Melck is, alsse comt te stremmelen in de Maegh: waer op quade accidenten, eñ somtijts de doot selve volght. Maer dat can voor-geco-

men werden, indien mender wat zout (gelijck gemeenlick geschiet) suycker, ofte honigh by doet. Het is best datse gegeten vvert in een ledige Maegh, ende dat men daer dan niet anders op en eet, voor dat de Melck heel verteert is. Want indiender ander spijse terstont op ghegheten vvert, soo comt lichtelick de Melck ende d'ander cost met de Melck samē te verderven. Insonderheyt, is dickvvils ondervonden, dat Wijn op Melck ghedroncken seer schadelick is. Soo dat niet sonder reden Doctor *Lemnius*, eertijdts Mediçijn van de Stadt Ziericzee, de jonghe lieden berispt, *2. de occult. Naturæ mirac. 45.* die na den eten om een roomtjen gaen, ende den vvijn onder den room gieten, tot groote schade van de gesontheyt. Want de vvijn doet den room stremmelen ende de dickigheyt van kaes krijghen, het vvelck de Maegh niet connende verdouvven, blijft daer leggen bederven, ende verweckt verscheyde sieckten, ende doet somtijts, met het braken den aessem sticken. De Melck is mede niet goet voor de tanden, ende het tant-vleesch, ende brenght daer in de verdervinge, om 't welcke voort te comen, sal men na het melck eten, den mont met wijn spoelen.

Maer de Melck en is niet alleen in 't ghebruyck, aldus in 't geheel, ende die drie deelen, wey, boter, ende kaes by haer houdende; maer elck van die wert lichtelick ghescheyden, ende besonder ghebruyckt. Het welck heel bequaem is, alsoo dan het een, dan het ander ons dienstiger valt. Voor-eerst soo besigen wy **De Boter** in dese coude landen voor spijse, eñ sauçe: in Vrancrijck ende andere warme landen, meest alleen voor sauçe. Sy is warm ende vochtigh,

ende

ende by-nae van den eygen aert ende nature van den Olye. Dan voedt even-wel meer, ende is om mede te koken veel bequamer, als den Oly. Sy vervochtight ende versacht, rijpt de materie in de borst, ende doetse op-comen, doet de keel, ende de pijpkens van de Longhe versachten; daer den Oly, indien hy niet heel suyver ende versch en is, de keel ende de borst schrael maeckt, ende doet eer den hoest comen als overgaen. De Boter is mede aenghenaem van smaeck, licht te verteren, van veel voedsel, ende dat niet licht en bederft. Met dit deel vã de melck worden wy van kints been af meest gevoedt. Nochtans en isse voor elck, noch op elcke manier niet even bequaem. Want die vochtigh ende vveeck van maegh zijn, en dientse niet: alsoo sy de selve noch vveecker, ende swacker soude maken: insonderheydt indiense vvat veel gegeten werde, ende boven d' ander spijse dreef, ende walginge veroorsaeckte. Waerom oock beter is dat men Boter voor ander spijse eet, als daer nae, soo dat dit klippel veersken in den reghel van Gesontheyt niet en sluyt:

Boter voor, en boter naer
Doet ons leven hondert jaer.

Want op 't lest gegeten, beletse dat de Maegh niet wel toe-sluyten can, vvaer door het verteren van de spijse lichtelick verhindert vvert: dan een weynigh can niet veel quaets doen. Oock en is de Boter soo goet niet voor de gene die heet van naturen zijn, als voor andere. Want sy vvert lichtelick ontsteken, ende in een galachtige Maegh in gal verandert, ende

doet alſoo walginge veroorſaken. De beſte manier van boter te eten, is op broot, dat vvy *Boteram* noemen, want dan geeftſe het beſte eñ bequaemſte voedſel. Maer in 't koken blijftſe ſoo goet niet, ende verlieſt wat van haer deught: al iſt dat ſy geē ſpijſe en vergert, maer, als gemeenlick geſeyt wert, onſe lieve vrou ſlacht, ende alle dingē verbetert. Sy heeft oock die deught, datſe het fenijn wederſtaet, inſonderheyt voor het ſelve in-genomen: vvaerom oock by vele gepreſen wert in tijde van peſt 's morgens een vetten boteram gegeten: 't welck mede goet is voor de ghene die in de Mynen vvercken. Want om nu haer verborgen kracht niet te onderſoecken, ſy kan door haer vettigheyt de kracht ende ſcherpigheyt van 't fenijn verdooven, ende door haer ſlibberigheydt de deelen des lichaems bevrijdē, datſe ſoo lichtelick niet beſchadight en werden, eñ met eenen beletten dat het ſoo dra niet benedē en ſchiet, maer lichtelick uyt-gebraeckt wert.

Als de Boter gekaernt, ende vā de Melck geſcheyden wert, 't gene datter dan overblijft, wert **Karnemelck** ofte *Boter-melck* genaemt. De welcke alſoo ſy van de Boter, dat is van haer warm deel, berooft is, ſoo volght datſe veel kouwer is, als de *Soete-melck*. En is derhalven ſchadelick in een koude Maegh. Maer de ghene die een heete Maegh, ofte van nature, ofte daer na gekregen hebben, en is ſy niet alleen geſont, maer oock ſeer aengenaem, inſonderheyt in de Somer, ende alſt heet weder is. Daer toe ſtreckt oock den *Ruytingh*, ende *Zaenen*, die in Zeelant heel gemeen is, ende veel verkoelt. Dan de *Bieſt* is een vuyl ende ongeſont eten.

De Kaes is ſwaer om te verteren, ende geeft dick

ende

ende hart voedsel, stopt den buyck ende de aderen, eñ is graveelich. Daer beneffens gheeft den ouden Kaes quaet voedsel, ende erger als de jongen, als hy sterc-ker, heeter ende drooger gheworden is. Waerom hy oock de spijse in de Maegh doet verteren, maer selve niet wel verteert en wert. Ionghe ende sachte Kaes is kout, ende vochtigh, ende windachtigh van naturen. De heel oude, is de quaetste. Die tusschen beyde, ende niet te hart, ofte te sacht en is, matigh soet en vet, is onder d'andere de beste. Dan hoe dat hy is, hy moet altijt op 't leste, ende met kleyne stucxkens ghe-geten werden. Maer de Kaes is seer verscheyden nae de dieren, daer de Melck af gekomen is, de wey, en 't lant, ende de manier van toe-maken. De beste is *Schape-kaes*, die soo swaer niet en is, om te verteren, ende soo grof voedsel niet en geeft. En al voedse min-der, als de Koeye-kaes, soo geeftse nochtans soo veel beter voedsel, als sy minder gheeft. De *Koeye-kaes* volgt in goetheyt de Schape-kaes: maer de *Geyte-kaes*, is erger als die alle beyde. De manier van bereyden maeckt oock dat de Kaes niet op alle plaetsē even eens en is, ende het gebeurt dickvvils dat sommige Kaesen niet soo seer om de sonderlinge deught van 't suyvel, als wel om het vernuftigh toe-maken, het welck in eenige plaetschen de huysluyden gemeen is, boven an-dere gehouden werden. Gelijck de *Parmesaen* al uyt Italien in ons Lant heel vermaert is; ende hier de *s'Gra-vezanse*, ende *Goutsche Kasen* boven andere ghepresen vverden. De bequaemste manier, om goede Kasen te maken, is, als de vettigheyt, ofte room niet van de melck genomen is, maer te samen tot Kaes geronnen wort. Want alsulcke *Room-kaes* en scheelt niet veel

van den aert van de Melck. Maer als den Room ofte Boter daer van gescheyden wert, soo zijn de Kasen schraelder, grover, eñ veel erger. Dickwils krijght de Kaes oock vvat quaets, van het toe-makẽ. Want die te zout is, maeckt veel stof, ende materie tot graveel ende steen, is svvaerder te verteren, ende verbrandt de vochtigheden. *De Suere*, versvvackt de Maegh ende Lever. Maer alsoo men niet juyst en can vveten, hoe de Kaes gemaeckt is, soo sullen wy die onder andere kiesẽ die middelmatigh van gestaltenis is, eer de sachte als de harde; liever met oogen, als die al te vast, ende taey is: liever die soet van smaeck is ende een vveynigh zout heeft, als die al te zout, ofte al te laf is. Maer insonderheydt sal men hem vvachten voor Kaes, die al te out, ofte verrot is: dewijl soodanige svvarte gal doet groeyen, ende verscheyde sieckten veroorsaeckt. Want al ist dat den ouden Kaes sterck is (comende door de lub ofte runsel, 't welck is melck in de Maegh verdorven, eñ sterck geworden) ende op de tonge bijt, ende oversulcx mocht schijnen lichter om verteren te zijn, gelijck men by andere grove en dicke spijsen dun-makende dingen doet, soo en treckt even-wel de Kaes uyt dese sterckigheydt geen voordeel; maer hy doet veel meer schade met syn quaet sap ende scherpe hitte, als de dun-makende kracht voordeel by can brenghen, noch en doet oock niet minder het graveel groeyen. Want graveel ende steen groeyt, als slijmerigheyt met groote hitte vervoegt is. Soo dat wy niet sonder reden, met onsen *Galenus*, ende andere Mediçijns, den ouden Kaes seer af-raden. Daerom is het een groot misverstant van vele menschen, die

die de deught van de Kaes rekenen nae de oudtheyt ende ſterckheyt. Dan dit comt hier uyt datſe met de keel te rade gaen, ende ſoecken meer 't gene daer een dronck op ſmaeckt, als 't gene geſont is. Waerom de dronckers den outſten Kaes, ja daer de maeyen uyt-loopen, voor den beſten keuren.

Guyon ſchrijft van de Kaes ſeer wel, dat hy goede ghereede coſt is voor ambachts-lieden, arbeyders, ſoldaten ende andere die onghemack ende arbeydt gewent zijn, om dat hy langh in de Maegh duert eer hy verteert is, ende belet dat den hongher ſoo drae niet vveder en comt: ghelijck verder te ſien is in de Verſcheyde Leſſen, die de voorſz. *Guyon* in de Françoiſche tale beſchreven heeft, in't 4. Boeck van 't eerſte deel, op't 21. Capittel.

De Wey en voedt niet, ende is meer te rekenen onder de medicamenten, als onder de Voedſelen. Want ſy vvert nuttelick ghebruyckt om het lichaem van waterachtige eñ verbrande vochtigheden te ſuyveren. Maer van haer hoedanigheden en comen de Autheuren niet over-een. Eñ *Galenus* en ſchijnt ſelve altijt niet in een gevoelen. In't vierde Boeck van de krachten der ongemengelde genees-dingen op 't ſevende Capittel ſeyt hy dat de Wey kout eñ vochtigh is. Eñ in't derde Boeck van de krachten der Voedſelē op 16. Capittel ſchrijft hy dat de Kaerne-melck de vvarme ende ſcherpe hoedanigheydt niet meer en behout, die de Melck van haer vveyachtige vochtigheyt heeft. Maer deſe dinghen en ſtrijden niet. Want de Wey beſtaet uyt tvvee deelen, het een zout ende ſcherpachtigh, ende buyten tvvijffel vvarm; ende al iſſer van dat minſt in, devvijl even-wel haer kracht

kracht ende vverckinghe merckelick in de Wey bevonden vvert, soo ist niet buyten reden datter geseyt wert, dat de Wey eenige warmte deelachtigh is. Het ander deel is vvaterachtigh, eñ verre het meeste, ende daer na wert de Wey geseyt te zijn kout eñ vochtigh.

De Eyeren werden wel van verscheyde dierẽ geleyt: maer vvy en eten naulicx andere, als hoender eyeren, eñ dat niet alleen gesont zijnde, maer oock sieckelick gaende. Eñ daer en is geenderhande spijse, seyt *Plinius 29. 3.* die in sieckten meer voedt, eñ minder beswaert, eñ met eenen de cracht van spijse ende dranck heeft. Waer van breeder te sien is by Doctor *Silvaticus* in de 11. *Controversie*. Sommige hebbẽ na het onderscheyt van 't fatsoen, de deugt van de Eyeren vvillen onderscheyden. Soo meenden de Poëet *Horatius*, seyt *Plinius 10. 52.* dat de langhachtige Eyeren beter van smaeck waren. Datse van beter gijl ofte sap zijn, schrijft *Horatius* in dese versen *2. Sat. 4.*

Een ey versch uyt het hoender-nest,
En langh, en vvit, is alder-best.

Dat uyt de langhvverpighe Eyeren de Hanen comen, uyt de ronde de Hennen, getuyght oock *Columella*, hoe-wel *Aristoteles* in contrary gevoelen is. Die begerigh is om meerder van de Eyeren, ende hare weerdigheyt te vveten, die lese 't gene daer van beschreven is by *Cal. Rhodiginum* in't 27. Boeck van syn Oude Lessẽ op het 17. Capittel: maer insonderheyt de 20. Oratie van d' Heere *Erycius Puteanus*, alvvaer syn E. *het Lof van 't Ey* seer geestigh ende geleerdelick in-gestelt heeft.

Het Ey bestaet uyt tvvee deelen, het wit ende den door.

door. Den Door is matelick vvarm ende vochtigh, eñ gheeft van 't alderbeſt voedſel. Maer het Wit is kout eñ droogh, het geeft vvel veel eñ vaſt voedſel, maer is vvat hard om verteren. De verſche Eyeren zijn de beſte, ende geven veel, ras, eñ goet voedſel, eñ zijn derhalven alle menſchen, op alle tijden, ende in alle Landen bequaem. Want ſy en hebben ganſch geen quaet ſap, eñ en maken geẽ verſtoppinge. Dan hoeſe ouder zijn, hoeſe erger zijn: eñ de bedorvenheyt der Eyeren is ſeer ſchadelick, daerom ſal men hem van vuyle Eyeren, als van fenijn vvachtẽ. Maer al iſt, dat de Eyerẽ het beſte voedſel geven: ſoo iſſer even-vvel noch onderſcheyt in't toe-maken. Voor de geſontſte mach men vvel rekenen de ſachte Eyeren, die in 't heet vvater geſoden zijn, datmenſe uyt den dop can ſlorpen. Want ſy geven het beſte ende meeſte voedſel: zijn vvel te verteren, eñ laten weynigh overtolligheyt; eñ zijn inſonderheyt ſeer goet voor de gene die uyt een ſieckte op-ſtaen, oude luyden, eñ jonge kinderen die teringachtigh, ofte door ander ſieckte onder-comen zijn, voornamelick den door. Maer die onder de aſſche gebraden vverden, en zijn ſoo goet niet, als die in vvater geſoden zijn: vvant ſy lichtelick de cracht van't vier gewaer vverden, ende verlieſen oock meer van haer natuerlicke vvarmte ende vochtigheden.

Sommighe hebben een manier van Eyeren toe te maken, die ſy oock boven de ſlorp-eyeren prijſen. Sy doen de Eyeren uyt haer ſchalẽ in eenẽ pot, doen daer wat wijns by, ende noch minder azijn, een ſtuck boter, ſoo veel ſuycker, ende zout alſt behoort; dit by malcanderen geſlagen, ſtoppenſe de pot met een deck-

deckſel, ende ſetten hem in een ketel ofte grooter pot vol water, ende laten het ſoo ſtaen koken, tot dat de Eyeren een middelmatige dickigheyt krijgen. Het welck voorwaer niet quaet en can weſen. Gelijck oock doen de *Vlaen*, van Eyeren onder Soete-melck gheſlagen; eñ ſoo op een langhſaem vier dick ſtaen werden: een goede ende aengename ſpijſe voor ſwacke eñ teere luyden, maer voor arbeyders ſoudeſe niet langh tegenhouden. Daer dient oock geen wijn op gedronckẽ, van wegen de melck, gelijck hier voren vermaent is. De Eyeren zijn mede goet in wijn ende water geſlagen, eñ tot *Suypen* ofte *Candeel* gemaeckt. Oock geroert met boter, ende op een kool vier tot die dickigheyt laten komen, datmenſe even op broot vatten kan. Als oock die op't water, of anders gedopt zijn: alſmenſe niet te hart laet werden. Want harde eyeren, al gevenſe vaſter voedſel; ſoo zijnſe even-wel hoe harder, hoe erger. Maer de ergſte van allẽ zijn, die in de pan gefreut zijn; ende noch erger, als ſulcx met olye, dan als het met boter gedaen wert. Want al dat in de pan gefreut wort, geeft een quaden geur, alſt in de Maegh verteert, ende bederſt d'ander ſpijſe die daer by is, ende maeckt een quaden gijl; ende verweckt in ſommige het colicompas, ende pijn in den buyck.

Onder de Voedſelen, die van de Dieren ghenomen werden, is voor 't leſte oock **den Honigh.** Deſen is warm ende droogh van naturen in den tweeden graed; dan den witten, en is ſoo warm niet, ghelijck met de reden ende ervarentheyt beweſen wort by den Spaenſchen Mediçijn *Vega*, in't 2. Boeck van ſyn Geneeſkonſt. Den beſten is, den Gelen, die klaer eñ lieffelick van reuck is, nae geen kruyden ofte bloemen en ruyckt,

ruyckt, ofte nergens nae ſmaeckt. Maer den Gelen, als wat warmer zijnde, is bequamer voor de Medicamenten: ende den Witten in ſpijſe voor den geſonden. Nochtans is alle Honigh medicamenteus voedſel, bequaem voor oude luyden, ende de ghene die kout van naturen zijn. Want in ſoodanige wert hy in goet bloet verandert. Maer om dat hy lichtelick ontſteeckt, eñ in gal verandert, ſoo en is hy voor heete naturen ſoo bequaem niet. Hy en is oock niet nut voor de Lever, om ſyn groote ſoetigheydt, die de Lever doet ſwellen, maer nutter voor de Longhen, ende Borſt. Anders heeft hy kracht om te ſuyveren, ende de verrottinghe te weder-ſtaen: het welck *den rauwen* beter doet, als den geſoden, maer hy maeckt meer winden, ende om ſyn in-ghebporen ſcherpigheyt gaet raſſer van beneden af, als hy verteert, eñ door het lichaem verſpreyt kan werden. Maer *den ghekoockten* alſoo hy die ſcherpigheyt meeſtendeel verloren heeft, en maeckt den buyck ſoo weeck niet, ende gheeft den lichame meer voedſel, gelijck *Galenus* betuyght. Siet verder van de kracht van den Honigh *Guyon* in 't eerſte boeck van ſyn verſcheyde Leſſen op't 21 Capittel.

Van Honigh eñ Water wert **de Mede** ghemaeckt, een ſtercken dranck, ende die in 't hooft klimt, inſonderheyt als daer eenige ſpecerijen by gedaen werden, diese *Gekruyde Mede* noemen. Volght den aert van Honigh, dan is ſoo veel heeter, alſſer greyn, caneel, ofte ander ſpecerijen by gemenght werden.



Van

Van Vifch , fyn gheftaltenis , ende verfcheydenheyt .



Het XVI. Capittel.

'T Is tijt , vermaerde vrient , te komen tot de viſſen ,
Die eertijts menigh Vorſt ſchier noyt en konde miſſen:
Lucullus hold' een rots tot in de vvoeſte zee,
Om viſſen uyt het diep te locken aen de ree .
Een viſch heeft meerder prijs by vvijlen moeten gelden
Als ſchapen uyt den ſtal , als oſſen uyt de velden :
Iae vvat aen eenen viſch vvel eer is uyt-geleyt ,
Daer kan een groot banquet nu vvorden voor bereyt .

Mae

Maer vvat van desen aert geduerigh plagh te vvoelen
Of in een modder-sloot, of in vervuylde poelen,
Bandt die van uvven dis: maer van een klare beeck
Vanght daer een goede so op't eynde van de vveeck.
De visschen van de zee die vverden hooghst gepresen,
En soo die schubben heeft, daer kan geen beter vvesen;
De visch van desen aert die houdt men v vonder goet,
Doch meest die sigh onthout ontrent den hollen vloet.
Ist niet een selsaem dingh! een visch gevvoon te rusten,
En die in stilte vvoont als in gestage lusten,
Is grondigh, sonder keest, en van een vreemden smaeck,
En geen besette mont en vinter oyt vermaeck:
Maer die met harden storm geduerigh vvort gedreven,
En door het vvoeste diep gedvvongen is te svveven,
Die heeft een beter vleys: en vvorter om gesocht,
En vvort oock vvel te recht om hooger prijs gekocht.
Het is hier met den mensch oock even dus gelegen,
Hem dient geen stille rust, maer eer een staegh bevvegen,
Hem dient geen stille zee, maer eer een holle vloet;
Want sonder vorigh leet en is geen vreughde soet.

DE Visch is wel by vele volckeren in achtinghe gheweest, maer comen gansch niet by de Romeynen, die soo veel daer van hielen, dat sommige de namen van haer gheslachten van de Visschen namen; sommighe met ongheloofiijcke costen Vijvers maeckten, daer het Zee-water door de uyt-ghehouvven steenrotsen in quam, gelijck *Plinius* van de Vijver van den dertelen *Lucullus* getuyght, vvaer van ick noch de overblijfselen (*Piscina mirabile* genoemt) buyten de stadt Napels in Italien gesien hebbe. Iae eenige hebben vvel derven de vvaerde van een ghe-

heelen os voor een visch betalen. Waer over den ouden *Cato* oock klaegt, gelijck uyt *Polybius* van *Plutarcho* verhaelt wert, seggende: dat een stadt niet en konde behouden blijven, daer een visch dierder verkoft werde, als een os. Maer tē tijde van *Cato* gingh het noch redelick toe, indien men het met de na-volgende tijden wil vergelijcken, doen eenen visch, eñ die niet groot, tot hooger prijs, als thien ossen verkoft werde. *Plinius* schrijft dat een Borgemeester van Roomē *Asinius Celer* twee hondert van onse Philips guldens gegevē heeft voor eē Barbeel. Sy zijn oock voor ghesont gehouden geweest, om datse minder sieckten onder-vvorpen waren, als de dieren der aerden, waerom men oock voor een ghemeen spreeckwoort seyt, *Soo gesont, als een visch*. En om het gortigh vercken, den aengewassē os, het vvaterig schaep, de koortsige geyt, ende andere over te slaē: de Pest, die dan in 't vee, dan in dese ofte die beesten, dan in de vogelen valt, en heeft de visschen noyt bevangen, gelijck *Aristoteles* betuyght in het achtste Boeck van syn Historie der Dieren op het 19. Capittel.

Even-vvel soo is het voedsel, dat van de Visch comt, kouvver eñ vochtiger, als 't gene het vleesch geeft. En men sal naeulicx eenighe Visch vinden, die van soo goede gijl is, ende soo met de ghematigheydt van de nature der menschen over-een-comt, als de spijse van coren-vverck, vier-voetige dieren, ende vogelen. Sy bederven oock lichtelick, ende en connen soo langh niet als het vleesch, goet ghehouden vverden: ende bedorven zijnde, krijgense een quade eñ schadelicke gestaltenis. Anders versch zijnde en zijnse niet alleen lieffelick ende den mont

aen-

aengenaem : maer oock bequaem voor ledighe ſtille luydẽ, die geen arbeyt en doẽ, ofte haer lichaem veel oeffenen : anders voor huyſluyden, eñ arbeyders, die hart eñ veel voedſel moeten hebben, dat langh tegen hout, is vaſter coſt nutter; als ſpeck, ham, eñ diergelijcke . Oock en is het viſch eten niet geſont voor de gene, die een coude, vochtige, ofte beſlijmde maegh hebben, die met ſinckingen gequelt zijn , ofte eenige coude ſieckte onder de leden hebben . Daer is mede gheen minder verſcheydenheyt onder de Viſch , als onder het Vleeſch . Want ſommighe vverden in de Zee gevangen , ſommige in de Rivier, ſommige in de Slooten ende Stil-ſtaende wateren .

De Zee-viſch wert voor de beſte gehouden ,om dat door het zout haren koudẽ , ende vochtigen aert vvat verbetert ende als verdrooght vvert. Ende onder de Zee-viſch vverden noch voor beter ghekeurt die haer midden in de Zee houdẽ, ende van de winden beweeght, ende ghedreven werden , als die men ontrent het ſtrant vanght. Al de oude Mediçijns houden voor de beſte eñ geſontſte viſch , de welcke hem ontrent de klippen onderhout. *Alexander Aprodis* geeft daer van deſe reden *2. Probl.* Om dat het water , oock in ſtil vveder, ontrent de klippen altijt bevveeght vvert. Want alſoo hart ende ſacht recht tegen malkanderen zijn , ſoo en connenſe niet ſtil weſen , alſſe malkanderen raken. Nu 't gene dat bevveeght , vvert altijdt dunder, als 't gene ſtil blijft . Soo dat oock de Viſſchen , die haer veel roeren ende bevvegen , nootſakelick ſuyverder vverden, eñ oock lichter te verteren zijn . Ons Viſſchers vveten oock vvel te ſeggen dat tuſſchen de platen , ende alvvaer

groote tye gaet, de beste visch gevangē vvert. Daer van is een Spreeck-vvoort in Zeelant: Hoe verder by vveste, zijn de platen beste. Want ontrent de Vlaemsche kust, daer vele platē zijn, is groote schueringh van vvater, eñ dien volgende de beste visch.

De Rivier-visch volght den Zee-visch: ende onder de selve zijn mede de beste, die in groote ende sterck-loopende Rivieren, ofte in wateren die een steenighen ofte zantachtigen gront hebben, ghevist vverden. Maer die in kleyne rivieren, ofte havens, daer de gotieren ofte secreten van groote steden op uyt comen, ende daer men allerley vuyligheydt in worpt, gevangen werden, zijn quaet ende ongesont. Dan de slimste van allen zijn de Visschen, die haer in onklare slooten, ende stil-staende water onthouden, eñ sulck insonderheyt, dat geen ververssingh van ander vvater en krijght, ende daer men allerley vuyligheyt in worpt. *Mnesitheus* seyt by *Athenaus* dat de Zee-visch, die uyt de Zee in de Rivieren, ende stilstaende wateren op-comt, al is datse vetter eñ smakelicker vvert, even-vvel harder om te verteren is.

Men vint oock onderscheyt in de Visch na haren ouderdom, gestaltenis, ende leden, ende de tijdt. Want elcke heeft syn tijdt van 't Iaer, dat hy op syn best is. Sommige can vvel te groot zijn, ende niet te beter, gelijck de Snoeck: sommige wel te jongh, ghelijck de Salm: maer door de banck is de oudtste Visch de beste niet. Die schobben heeft, eñ schilffert, is goet. In sommige wert het hooft gepresen, in andere de staert, de kuyt, ofte yet anders.

Van

Van Zee-visch.

De **Cabbeljauw** eñ **Schel-visch** versch ende in haren tijdt, zijn schilferende ende kort van Visch, van goedt ende bequaem voedsel, ende vvel om te verteren, insonderheyt met mostert, gelijck gemeenlick geschiet, gegeten.

Den **Abberdaen** ofte gesoute Cabbeljauw, is wat harder en drooger. Dan de **Stock-visch** ofte ghedrooghde Cabbeljauw is soo hardt, dat hy eer men hem koocken can, met hamers geklopt, ende in water geweyckt moet werden. Soo dat hy niet als grof voedsel geven can ende svvaerlick verteert vvert, eñ alleẽ nut is voor de gene die een stercke maegh hebben, ofte veel vvercx doen.

De **Salm** is de eerste onder de Visschen, die smaeck in't soete water hebben, ende daerom uyt de Zee in de Rivieren comẽ: Waeromme hy van sommige onder de Zee-visch, van anderẽ onder Riviervisch gerekent wert. Hy is crimpende versch zijnde, ende schilfferende van visch, goet van smaeck, tamelick om te verterẽ, ende goet voedsel gevende: soo dat de Salm met recht onder de ghesonde visch ghestelt mach werden. Hy vvert ontrent dese Stadt veel ghevanghen, ende soo versch in de nabuerighe plaetsen gesonden, maer meest gesouten ende ghedrooght met menighte vervoert in ander landen, ende is alsdan oock wel aengenaem, ende den appetijt vervveckende: maer veel harder te verteren, eñ en geeft oock soo goet voedsel niet, als de versche.

Het hooft, ofte (gelijck men't noemt) het neus-

 gen

gen van den Salm, wert voor het delicaetste, ende leckerst gehouden: dan wy meer lettende op de gesontheydt als op de smaeck, seggen, dat de snè ofte mooten veel beter ende gesonder zijn. Alsoo alle vettigheyt, ende insonderheydt van visch de maegh los maeckt. En het neusjen als zijnde kout en slijmerigh, en kan oock geen ander, ende dien volgende, den lichame geen goet voedsel geven.

De **Steur** comt mede uyt de Zee in de Rivieren, ende is de grootste Visch, die op ons tafel gebracht wert, treckt met de snuyt syn voedsel, 't welck weynigh is, alsoo een klare lucht hem genoegh is, om van te leven, waerom hy oock een nauwen buyck ende cleyne darmen heeft, in de welcke niet ghevonden wert als eenige taeyigheyt, die hy erghens uyt gesogen heeft. By ons is een spreeck-woort, van de gene die weynigh eten, *Hy slacht de Steur, hy leeft van de wint.* Hy is even-wel vetter van visch als de Salm, ende can onder de visch in die graet gestelt werden, die het speck onder het vleesch heeft.

De **Schollen / Tongen / Platijsen / Botten /** zijn allegader wel te verteren, en van goed voedsel. Dan ghedrooght zijnse harder ende swaerder om te verteren.

Den **Haringh** wert veel onder Engelant van onse Buysen ghevanghen, ende is goet van smaeck, niet hart te verdouwen, van goede, ende geen grove ofte slijmerige gijl. Hy wert meest gezouten, ende dan raeu gegeten, ende wert soo oock voor goet, ende gesont ghehouden van *Bouwen van Ronssen*, eertijts Mediçijn ter Goude. *Epist. Med. 29.* Dan gedrooghden Haringh, ofte **Bockent /** en is soo goet niet.

Den

Den **Elft** is de Salm niet van koleur, maer vvel van visch en smaeck ghelijck. Om haer menighte (ghelijck men mede vertelt, dat eertijts de Salm in dese stadt plach te wesen) zijn de Elften in veel plaetsen vveynigh gheacht; nochtans vallense moeyelicker te eten, om haer veel graten, als datse ongesont zijn. Want alsse vet zijn, ghevense redelick goet voedsel, ende dat vvel verdeelt vvert. Een vermaert Poëet in Italien *Hieronymus Vida*, zijnde over tafel al-vvaer men van't verstant van de Visschen sprack, seyde dat hem docht datter geẽ vvijser Visch en was, als den Elft, om dat hy hem van ons niet en liet sien, dan als hy vet vvas, ende dat op de bequaemste tijt, te vveten in de vasten, als't vleesch-eten verboden is. Den Elft slacht dan sommighe menschen, die door haer verstant om den hals raken.

Den **Roch** is vreemt van reuck, die even-vvel meest vergaet, als hy vvat gehouden vvert. Daerom gelooft men in Vrancrijck dat hy beter is te Roaen, eñ te Lyons als te Marseille; eñ dat hy, door het vervoeren, malsser eñ smakelicker vvort. Dan vvy hebben hem hier te Lande liever versch. Yemant by *Athen. lib. 8.* seggende dat de Roch eeñ goede visch vvas, antvvoorde *Dorion*, even gelijck ofte yemant een ghesoden mantel at. Hy is vvat koortsigh, veel gegeten: dan syn lever vvert voor best geacht.

Van Rivier-visch, ende die in't soete vvater leeft.

De **Vozen** wert gehouden voor de gesontste visch

die hem in 't versch en soet vvater onthout. Hy is lieffelick van smaeck, wel te verteren, ende van goet ende dun voedsel. Dan de groote Vorens hebben een slijmerigh vet, ende en zijn soo goedt niet: de kleyne zijn de beste, ende insonderheydt die vvat roodachtigh van visch zijn, ofte veel roode vlacken hebben. Want die onthouden haer in de klaerste vvateren, ende hebben geene vettigheyt ofte slijmerigheydt, vvaerom sy oock beter verteert vverden, rasser na beneden gaen, ende minder overtolligheyt doen vergaderen. Sommige hebben ghemeent, om datse den lijve koude gijl geven, eñ niet onbequaem om het heet bloet ende lever te verkoelẽ, datse daerom, de ghene die hetsige koortsen hebben, ghesont zijn: maer alsoo de Vorens, insonderheyt de groote, door haren vochtighen aert, lichtelicken comen te bederven: soo soude ick beter achten, dat men de selve in sulcke gelegentheyt liet achter blijven.

De **Snoeck** noch kleyn zijnde is vrongeligh van visch, niet hart om te verteren, ende vvert lichtelick door het lichaem verspreyt. Dan de groote eñ ouden en zijn soo goet niet.

Den **Baers** is malsch en vrongeligh van Visch, sonder eenige vettigheydt of taeyigheyt, is licht om te verteren, ende geeft goet voedsel: 't welck nochtans slap is: ende haest vergaet. Men hout voor de beste, die scherpst op den rugh zijn ende in schoon water loopen.

De **Carpers** vverden veel in de vijvers gehouden, ende setten vvel voort. Sy zijn sacht eñ vochtigh van visch, ende doen oock eenighe overtolligheyt vergaderen. Ende daerom en dient men geen an-

ander Carpers te eten, als die in klaer vvater gevangen werden, ende oock, gelijck men meest alle visschen doet, werm, op datse de maegh niet te koel ende te vochtigh en maken: Daerom en dienen sy onder ander kost niet ghegeten te vverden, ende en dient oock niet dat men daer cleyn bier op drinckt, maer goede wijn. En is oock beter datse met wijn en specery, gelijck men gemeenlick doet, gestooft werden, als simpelick in water gesoden, ende alsdan geven sy geen quaet voedsel. De Carpers, werden in't Latijn *Cyprini* ghenoemt, onder welcken naem mede den **Braessem** begrepē vvert, by sommige *Cyprinus latus*, ende is den Carper van voedsel niet seer ongheliick.

Den **Barbeel** wert by ons niet veel ghegeten, ende oock weynigh geacht. Vele hebben van hem een spreeck-woort, dat hy noch warm, noch cout, noch gesoden, noch gebraden goet en is. Welck seggen misschien daer van daen gecomen is, om dat de kuyt vande selve niet alleē krimpinge indē buyck maeckt, maer oock doet braken ende ter stoel gaen, ende de boors verweckt, ende de eyghen werckinge veroorsaeckt, die van fenijnige, ende geweldigh purgerende medicamenten comen. Waerom de cuyt van dese visch gansch niet gegeten en moet vverden. Maer de visch selve, alsoo hy van geē quade gijl en is, mach men wel sonder schroom eten: ende den ouden wert tegens den aert van andere Visschen voor den besten gekeurt van den Poëet *Auhonius* in dese versen:

Barbeel, die in u quaetsten tijt
Vry beter als te voren zijt,

Ghy hebt een gaef in u alleen
Die geen dier oyt en vvas gemeen;
Dat is, dat u den ouden dagh
Maeckt beter als te voren plagh.

De **Lamprey** ofte **Pricke** wert by vele voor de edelste visch gehouden, ende derhalven by delicate luyden veel geacht, is van goede eñ leckere smaeck, als hy wel toe-gemaeckt is, eñ inde wijn (het welcke de gemeene bereydinge is) gestickt, eñ met specerijen ghestooft wert. Maer even-wel en verliest hy oock op die manier niet al syn slijmerigheyt: vvaerom hy oock met recht vande Mediçijns onder de ghesonde visschen niet gherekent en vvert, eñ insonderheydt voor de gene die gicht, ofte eenige quellingh aen de senuwen hebben, voor onbequaem gekeurt.

De **Seelt** hout hem meest in slickige, ende moer-achtige gront, daer hy oock dickwils na ruyckt. Hy en is noch goet van smaeck, noch van voedsel, maer maeckt quaden gijl, die licht verderft, ende om syn slijmerigheyt niet vvel verdeelt en vvert, ende daerom verstoppinge veroorsaeckt. Insonderheyt wert hy in de Hontsdagen voor heel ongesont gehouden. Die in de Rivieren, ende klare vvateren ghevangen vverden, zijn soo quaet niet, als d'andere, hoe-wel datse oock niet heel goet en zijn, ende alleen den genen, die veel vverck doen, niet schadelick. Maer die haer in poelen, ende slickige gronden onderhouden, zijn de quaetste van allen, soo van haer eygen nature, als van vvegen de plaets.

Den **Blieck** vvert mede voor slechte visch gehouden, is dickvvils beter van smaeck, om dat hy een groo-

groote gal-blaes heeft, die in't schoon-maken lichtelick breeckt.

Onder de kleyne viskens, de vvelcke licht te verteren zijn, eñ goet voedsel geven, werden gerekent de **Post** / ende de **Grundel**/ die smakelick ende gesont zijn, ende derhalven soo vvel de siecken, als de gesonden connen voor-geset werden.

Ael ende **Palingh** zijn vvel lieffelick ende aengenaem van smaeck, maer vol van taey ende glat vet; vvaerom sy oock nauwelicx in de handen conné gehouden werden, sonder te ontglijen, waer van het spreeck-vvoort comt, *Een gladden ael by de staert te hebben*. Geven geen van beyde goet voedsel, ende zijn den siecken noch den gesonden goet om te eten, insonderheyt vvat veel. Dan alderquaetst zijnse voor de gene, die een quade maegh hebben, ende die met gicht ofte steen gequelt zijn. Oock houdense den loop der vrouwen tegen. Sy zijn beter gebraden ofte met wijn ende specerijen ghestooft, dan gesoden, om dat daer door haer overtollige slijmerigheyt verbetert vvert.

Van de Visch met harde schelpen.

Onder de Visch, die in harde schelpen beslotẽ is, zijn de **Oesters** van allen tijden voor de delicaetste gehouden. Want sy verwecken appetijt, eñ lust om te eten, eñ om by te slapen, het welck alle-beyde lustighe ende delicate luyden vvel aen-staet. Sy hebben een sultigh sap, ende daerom maken sy oock den buyck weeck, maer sy en voeden niet veel, ende zijn de maegh, tervvijlse verteert werden, besvvaerlick, ende

ende dóen in eē couwe maegh veel ſlijm vergaderen ende veroorſaken lichtelick verſtoppinge. En moeten daerom met zout, peper, ofte ander ſpecerijen gegeten werden. Dan beſt zijnſe met boter, peper zout, ende wijn ofte tuſſchen twee ſchotels, ofte in haer eygen ſchelp op den rooſter geſtooft. Die in een korſt, 'twelck vvy Oeſter-paſtey noemen, ghebacken werden: en vallen ſoo goet niet: noch oock de geſulte, die eenigen tijt in pekel bewaert zijn.

De **Mosselen** en zijn noch van ſmaeck, noch van ſubſtantie by de Oeſters te gelijcken. Raeu dienen ſy niet anders als voor ſacke-draghers, ende diergelijcke die een ſtercke maegh hebben. Sy zijn beter gheſoden, ende dan met peper ende azijn ghegeten. Doch het voedſel datſe geven is taey, eñ ſlijmerigh.

De **Crabbe/ Steur-crabbe/ Kreefte/ Garnaet/ Bosse-crabbe/** gheven al meeſt, eenderhande voedſel. Sy zijn, inſonderheyt de groote, hardachtigh te verteren: dan vvel verteert zijnde maken ſy vele, maer grove gijl, ende moeten derhalven ghegeten vvorden met een verwarmende ende dun-makende ſauçe, om haer grovigheyt ende taeyigheyt te benemen, als is azijn met peper. Sy moeten allegader levend in de Ketel gheſmeten vverden, anders en doogen ſy niet.

De **Alykruyckeн** werdē mede by vele voor groote delicates gegeten. Sy zijn taey eñ hart om te verteren, behalven het achterſte dat ſacht is: eñ is beſt alleen gegeten. Het welck oock waergenomē vvert by de gene, die de vvijngaert-ſlecken voor ſpijſe ghebruyckē, gelijck ick in Italien dickvvils geſien hebbē: dan alſo wy hier te lande ſulckē koſt niet en ſnoepen,

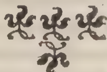
pen, so ist oock onnoodigh, daer van veel te schrijvē.

Alle dese kost wert weynigh tot voedsel, ofte om den honger te versadigen, ghebruyckt: maer meest tot veranderinge, ende leckerheyt.

Oesters, Garnaet, Aly-kruycken,
Is geen kost voor holle buycken;
Want dat vvoent in harde schelpen
Plagh den honger niet te stelpen:
Kreeft, en Stuer, of Bosse-krabben,
Schoon sy ons de mage schrabben,
Syn alleen voor geyle lusten,
Die ons noyt en laten rusten;
Ghy, die nae den regel leeft,
Eet dat beter voedsel geeft.

SENECA Epist. CVIII.

Ostrea non cibi, sed oblectamenta sunt, ad edendum saturos cogentia: quod gratissimum est edacibus, & se ultra quam capiunt farcientibus, facile descensura, facile reditura.



Van

Van den Dranck; ende eerſt van het Water.



Het XVII. Capittel.

WY komen tot den Dranck, de koelte van het leven,
Die kan een dorſtigh menſch als vveder adem geven,
Die kan een dorre ziel vernieuvven hare kracht,
Schoon datſe leyt en ſucht en van den dorſt verſmacht.
Maer leert hier, Hollants volck, eer dat vvy vorder komen,
Wat vocht tot uvven dranck is dienſtigh aen-genomen;
Niet alderhande nat en dient tot dranck bereyt,
Dus maeckt in dit geval een noodigh onderſcheyt.

Het

Het Water vvas voor eerst een dranck voor alle menschen,
En niemant van het volck en konde beter vvenschen:
Het Bier vvas onbekent dat heden vvonder doet,
En daer en vvert geen druyf getreden met den voet.
Men vvist geen honigh-raet met vvater op te sieden,
Om voor een soeten dranck de gasten aen te bieden;
Neen, neen, een suyver nat gesproten uyt den gront,
Dat vvas gemeenen dranck en yder bleef gesont.
Doch naer het eerste volck van God is af-gevveken,
Soo vvoonter slim vergif oock in de reyne beken;
Hier vint men selsaem vocht dat suer of bitter smaeckt,
En elders killigh nat dat dicke kroppen maeckt.
Ghy, vvilje, na de kunst, gesonde vvaters kiesen,
Waer van haer schoone veruvv noyt maeght en sal verliesen,
Noyt man syn jeughdigh bloet, soo komt geminde vrient,
En leert hier vvat gekoockt of raeu gegeten dient.

DEn Dranck is voor de mensche soo nootsakelick, als de Spijse. Want gelijck door de Spijse de drooge eñ vaste gestaltenis die verteert was, herstelt vvert: soo doet oock den Dranck in't gene dat van onse vochtigheyt vergaē was. En dit is het voornaemste gebruyck van den Dranck, de vochtige gestaltenis van ons lichaem, de vvelcke gestadigh verteert en vergaet, te herstellen ende te vernieuvven. Waerom oock de Nature ons den dorst ghegheven heeft, die een appetijt ende begeerte is van vochtigheyt, ende dranck, te wetē van soodanigen, die niet alleē uyt-wendigh, maer insonderheyt inder daet, eñ krachten vochtigh is, noch oock in hitte uyt en steeckt. Want anders en soude hy de verlorē vochtigheyt niet connē weder-geven, ofte den dorst over doen

doen gaẽ. Hierom het Vleesch-nat, al can het misschien al uyt-rechten, dat den dranck doet: soo en can het even-vvel den dorst niet lissen, om dat het eenige drooghte behouden heeft uyt het af-koocken van de vaste deelen van 't vleesch. Het selfde vermach Zee-water noch minder, 'twelck door het sout droogh-makende kracht heeft. Als by die vocht-makende kracht van dẽ Dranck kouvvigheyt is, soo can het veel meer den dorst lissen, als of den dranck vvarm ofte laeu vvas. Waerom een koelen dronck oock veel aengenamer is, insonderheyt als het heet vveder is, ofte dat het lichaem door veel gaen, ofte arbeyt vermoeyt ende verhit is. Want alsoo de hitte die van buyten in ons lichaem comt, groote cracht heeft om ons lichaem te verswacken, ende de vochtigheyt te verstroyen: om sulcx te voor-comen, eñ de crachten die uyt het vervliegen van de vochtigheyt gekrenckt vverden vveder te versamelen is coudẽ dranck sonderlingh bequaem, ende doet het gene, dat warmen dranck niet en soude connen doen; devvijl de vochtigheydt in den dranck alleen niet ghenoegh en is, ten zyse van de kou geholpen vvert. Maer hier moet even-vvel maet in gehouden, eñ op den tijt van't jaer, vveer, eñ complexie gelet werdẽ.

Behalven dit gebruyck, te weten den dorst te verslaen, ende de vochtigheydt te herstellen, soo heeft den dranck noch syn ander nuttigheyt, maer gemeen met ander nat eñ vochtigh voedsel. Want hy helpt dat die vette ende dicke vochtigheyt door de naeuwe aderen can schietẽ. Doet mede de spijse in de maegh onder malcander mengen, ende verdunnen, op dat sy lichter soude verteert vverden. Verhindert oock dat

dat die vettigheyt tot voedſel van't lichaẽ geſchickt, van de hitte niet ontſteken en vvert.

Tot Dranck wert inſonderheyt Water ende Wijn gebeſight, ende 't gene nae de ghelijckeniſſe van de Wijn van tarwe, gerſt, ende hop gemaeckt vvert, te weten Bier: oock Mede van vvater ende honigh, ende ſap van appelen, peren, ende diergelijcke.

Van Water.

Het Water en is niet alleen den gemeenẽ dranck van de beeſten, maer oock van vele menſchen. Als op een ſekeren tijt de Romeynſche Soldatẽ om wijn riepen, ſeyde *Peſcennius Niger*, Hebt ghy de Rivier, ende eyſcht ghy noch wijn? Het ſelfde had by-nae te voren geſeyt de keyſer *Auguſtus* teghen het volck van Roomen, als ſy klaeghden over de ſchaersheyt van dẽ wijn, met deſe woordẽ: mijn ſwager *Agrippa* heeft ſoo veel vvaters inde ſtadt geleyt, dat niemant en behouft dorſt te lijden. Ende te voren, ghelijck *Iulius Frontinus* getuyght, gebruyckte ſy anders geen dranck, als vvater, datſe uyt den Tyber, ofte uyt de putten ſchepten. In Vrancrijck, Italien, Spaengjen en drincken de Vrouwen naeulicx yet anders. Maer ſy hebben aldaer beter ende klaerder water, eñ 'twelcke ſoo raeu niet en is, als hier te Lande. Nochtans en becomt het eẽ yegelick niet even-wel. *Victor Cayet* in't tvveede deel van ſyn Hiſtorie der oorlogen van Henrick de 4. in François beſchreven, ende voor hem *Cicarelli*, in ſyn Italiaenſche beſchrijvinge van 't leven der Pauſen, verhalen, dat de Paus *Gregorius* de 14. van ſyn achthien jarẽ af niet als water ge-

droncken hadde, eñ dat by vele geoordeelt vverde, ſulcx de meeſte oorſaeck te weſen, dat hy ſeer met de ſteen gequelt was: om datter, ſeyt *Cicarelli,* geen water ſoo ſuyver en is, ofte het heeft eenige aertachtige vuyligheyt, de welcke in Lichamen, die daer toe genegen zijn, (eñ een ſteenachtige vruchtbaerheyt hebben, gelijck *Areteus* ſpreeckt) ſeer lichtelick in graveel eñ ſteen comen te veranderẽ. Daer is in *Ormus* een gemeene ſieckte van wormen, die in de beenderen groeyẽ, welckers oorſpronck op het water, datſe aldaer drincken, geleyt wert: waer van onder andere te leſen is by Linſchotẽ in ſyn Voyagien op het ſeſte Capittel. Daerom ſtaet ons vvel te letten, wat vvater wy ghebruycken, eñ vvaer in wy onſe ſpijſe laten koken. Het gemeẽ vvater is van gematigheyt kout eñ vochtigh, geeft het lichaem meer veranderingh, als de Lucht: om dat het water langhe in een plaets ſtede hout, daer de lucht haeſt vervlieght, eñ die van daegh in Vlaenderen is, comt binnen twee drie daghen in Afrijcken, eñ ſoo al voort in andere Landen, als uyt *Ariſtoteles* aenvvijſt *Huarte* in ſyn Spaenſch onderſoeck der Verſtanden. Eñ gelijck de Philoſophen ſeggen, dat geen ſuyver *element* can *aliment* ofte voedſel weſen, ſoo gaet het oock met het water, dat by ons nergens ſuyver, ofte onvermenght gevonden vvert, welck menghſel groot onderſcheyt ende verſchil in 't water maeckt.

Het beſte ende geſontſte water, ſeyt *Plinius 31. 3.* is, 't welck de Lucht alder-gelijckſt is, dat klaer in't oogh is, eñ nergens na en ruyckt ofte en ſmaeckt. Die geẽ wijn en drincken, zijn de bequaemſte, om hier van te oordeelen, de vvelcke het onderſcheyt van 't

wa-

water ſoo naeu connen proeven, als yemant anders van vvijn ofte bier. De autheuren beſchrijven hier beneffens noch andere keuren van goet vvater. Te weten, het vvelck ras heet, ende ras kout vvert. *Hipp. 5. Aph. 26.* ende *Gal. 1. Simp. 18.* Want 't gene het van buyten door de uytterlicke warmte lijdt, dat is geloofelick, dat het oock van ons innerlicke vvarmte lijden, ende het in-gevvant niet beſvvaren en ſal. Om vvelcke oorſaeck ſoo vverden vleeſch, ende vruchten veel eerder moruvv in goet vvater. Soo dat drae yet genoegh ſieden, mede een teeckẽ is van goet vvater. Siet *Caſaubon. Animad. in 2. Athen. 7.* Gelijck oock is, dat den buyck niet op en blaeſt, noch langh daer in blijft, maer ras geloost vvert. Siet *Cal. Rhod. 27. A. L. 5.* Voor het beſte vvater, vvert van *Hipp.* gehoudẽ, 'twelck niet veel vvijns en can verdragen: dat is, 'tvvelck by eẽ weynigh vvijns gemenght zijnde, noch ſterck genoegh is, als breeder geſiẽ can vverdẽ by *Caſaubon.* op *Athen. cit.* Sommighe vvegen het vvater, eñ houden het lichſte voor 't beſte, *Plin. cit.* Andere nemẽ eenige ſtucxkens linden, eñ maken die in verſcheyden vvater nat, ende 'tgene eerſt drooght, keurenſe voor het dunſte ende lichtſte vvater.

Deſe teeckenen van goet vvater, vverden minder ofte meerder in de vvateren bevonden, na den aert ende de verſcheyden nature van deſelvige. Want daer is Fonteyn-vvater, Rivier-water, Regẽ-vvater, Put-vvater, Moeraſch-vvater, Snee-vvater.

Fonteyn-water heeft alder-meeſt de teeckenen van goet vvater, indiẽ het beſte gekoſen vvert. Want alle Fonteyn-vvater en is niet even goet: maer het beſte is, dat de verhaelde teeckenen heeft, by de

welcke noch andere gedaen connen vverden. *Hippocrates* in syn Boeck van de Lucht, Wateren, ende Plaetsen, prijst voor het beste, 't welck spruyt ende loopt tegen het op-comen van de Son, insonderheyt de Somerdaeghse: dat oock uyt suyvere aerde voort comt, ende door geen slickerighen gront en loopt, maer dat over zant ende steenen vloeyt, ende geen modder mede en sleept: (soodanighe van de bergen comende zijn krachtigher, seyt *Plutarchus*, als die in grachten: ofte in 't vlack loopen, *8. Sympos. 5.*) dat des winters laeuachtigh, ende somers koel is, waer van de oorsaeck de diepte, ende dien volghende de suyverheyt van de aderen toe-geschrevẽ wert. Maer de vvateren die eenigen smaeck hebben, vvijsen aen den aert van de plaetsche (*Senec. 3. Nat. Qu. 20.*) daerse door-loopen, eñ brengen met haer de krachten van't minerael, als aluyn, sulpher, koper-root, eñ diergelijcke, ende moeten derhalven niet voor gemeenen dranck, maer voor medicinalen dranck gebruyckt vverden. Ghelijck vvy hier het Spae-vvater doen. Siet daer van breeder by Doctor *Langius* in synen 43. ende 44. Brief van syn tweede Boeck.

Rivier-water is gemeenlick het meestẽdeel Fonteyn-vvater: vvant uyt vele Fonteynen te samẽ loopende groeyen de Rivieren. Ende om dat alle Fonteynen, die in een Rivier loopen, niet juyst van een nature en zijn, soo heeft het Rivier-vvater oock eenen vermenghden aert, ende krijght daer en boven noch een verscheyden nature van d'aerde, daer het dickvvils noch een groot stuck vveeghs door-loopt, dewelcke somtijts kleyachtigh, somtijts modderigh, somtijts zandigh van grondt is. Al te met wert het

Ri-

Rivier-vvater oock seer vermeerdert door het snee-water dat van de bergen comt vallen, ofte door het storten van veel regens. Maer dat vordeel schijnt even-vvel het Rivier-vvater te hebben, dat, dewijl het een groot reck loopt, door dat scholpen ende bewegen verdunt, (*Plin. 31. 3.*) ende syn raeuwigheyt als gebrokẽ, ende met eenen van de stralen der Sonnen verteert wert. Maer men moet daer op letten, dat alsmen Rivier-vvater wil gebruycken, insonderheyt dat uyt onse havens, daer men alle dinghen in laet vallen, geschept wert, het selve eerst in den emmer laet staen besincken, op dat het slick ende vuyligheyt in den bodem mach blijven.

Regen-water vvert van *Palladius*, *Averroës*, &c. boven alle ander water gepresen, insonderheyt, seyt *Avicenna*, het vvelck des Somers met den donder neder-valt, als zijnde het dunste ende lichste; ghelijck te voren oock *Hippocrates* gheleert heeft *6. Epid.* Ende het is vvaer, indien men maer op de dunnigheyt ende lichtigheydt soude willen letten, dat men het selfde voor het ander water soude moetẽ stellen. Maer alsoo uyt de aerde door de hitte verscheyden dampen op-ghetrocken vverden, die tot den reghen stof ende materie by-brenghen; soo schijnt vvel dat het Reghen-vvater soo heel suyver niet en is. Om vvelcke oorsaeck het oock lichtelick comt te bederven, gelijck *Plinius* mede seyt op de gemelte plaets, ende de redenen daer van aen-vvijst *Cal. Rhodigin. 27. Ant. Lect. 2.* Ende ons Regen-vvater dat van het dack ghemeenlick in een loo goot valt, en sleept niet alleẽ daer van een deel vuyligheyt, maer treckt oock dickwils eenighe ceruysheyt uyt het loot, ons Lic-

haem seer schadelijck.

Put-water alsoo het onder de aerde is, ende boven d'aerde niet verheven en vvert, maer in de diepte, ende stil blijft, tot dat het met een emmer uytgeput vvert, is grof ende swaer; vvaerom het langh in den buyck blijft hangen, ende het ingevvant beschadight.

Stil-staende-water/ ende dat uyt Moerassen gehaelt wert, zijn van de alderquaetste. Want des Somers zijnse nootsaeckelijck (seydt *Hippocrates de Aer. &c.*) heet, dick, ende ruyckende, des Winters kout, beroert, ende bevrosen. Ende dewijlse stil-staen, ofte niet als heel langhsaem beweegt en werden, soo komense lichtelick te bederven: als oock ghelijck *Plutarchus* schrijft *8. Sympos.* 5. om datse veel aerde in-genomen hebben; eñ zijn derhalven raeu, dick, ende veeltijts quaetaerdigh ende pestachtigh. Anders besvvaren sy even-vvel de Maegh, verstoppen het in-gevvant, verderven de humeuren; vvaer uyt niet selden quade koortschen voort-komen.

Snee-water / ende dat van gesmolten **ys** komt, vvert mede voor seer ongesont gehouden, (*Hipp. cit.* ende *Aristot.* by *Agellium 19. Noct. 5.* ende *Muretum 9. Var. Lect. 9.*) als heel grof ende dick zijnde. Want als het vvater door de kou soo bevriest ende verdickt, dat het snee ofte ys vvert, soo vverden de fijnste deelen daer uyt-geperst. Behalven dat in het selve oock een groote kou is, de vvelcke de Maegh ontstelt ende beschadight. Ende al ist dat jonge stercke luyden haer schade niet terstont gevvaer en vverden: soo vernemen sy die even-vvel met den ouderdom, ende krijgen soodanige gebreken in de

ge-

gevvrichten, ſenuwen, ende het ingewant, datſe de ſelve niet lichtelijck en verwinnen. Doen ick uyt Italien over de hooge bergen quam, *Alpes* genaemt, ſagh ick al 'tvolck aldaer met ſeer groote kroppen, het vvelck my meerder ſoude verwondert hebben, hadde ick niet te voren by den Poeët *Iuvenalis* gheleſen in ſyn 13. Schimp-dicht:

Wie vont oyt vreemt de dicke kroppen,
Als hy genaeckt de koude toppen,
En onder hem de klippen ſiet
Die al de vverelt Alpes *hiet?*

Plinius ſchrijft dat ſulcx comt door ſoute van't vvater dat ſy drincken, in ſyn 11. Boeck van de Nat. Hiſt. op het 37. Capittel. De ghemelte *Langius*, Medicijn van den Palſgraef, inden 43. brief van ſyn eerſte Boeck, ende den 4. brief van ſyn derde boeck, geeft hier van de oorſaeck, dat het volck aldaer vvater drinckt, dat uyt de bergen, daer veel metael in is, af-comt loopen, ende dat veel quicſilver by hem heeft. Maer al en can niet ontkent vverden, dat het quicſilver een beſondere cracht heeft om het ſlijm na de mont ende keel toe te drijven, ſoo dat het oock van buyten geſtreken zijnde, doet quijlen, ende de tanden los maeckt, ghelijck onſe Chirurgijns vvel bekent is: dewijl even-vvel in Hongarijen, Sevenbergen, ende andere plaetſchen daer het quicſilver in groote menighte voort-comt, die kroppen niet gevonden en vverden, ſoo dunckt my beter te zijn, dat men ſimpelijck de oorſaeck leyt op de raeuvvigheyt van het ſnee-vvater, dat van de hooge bergen comt af-loopen, ende van die Luyden aldaer vvoonende van jonghs op gedroncken wert.

Om alderhande fouten te verbeteren, ende alle vvateren bequamer tot den dranck te maken, wert het op-ſieden ſeer gepreſen; vvaer door niet alleen de kouwigheyt ende rauvvigheyt verbetert en wert, maer de aerdachtige ende ongeſonde deelē, die daer in zijn, ende ſoo naeu onder een gemenght blijven, datmenſe niet ghevvaer en can vverden, comen te ſcheyden, ende de vvarmte over zijnde, gaen op de gront ſitten. *Plinius* ſeyt op de meer-gemelte plaets, dat de remedie voor quaet vvater is, indien 't op de helft gekoockt vvert. Dit gekoockt vvater is al by de oude Griecken in 't gebruyck gheweeſt, ghelijck blijckt uyt *Hipp. 6. Epid.* ende *Athen. 3. Deipn. 34.* maer niet op de manier, als de Keyſer *Nero* dat toemaeckten (*Caſaub. in Animad. ad Ath. cit.*) ende te Roomen ghebruyckelick was, nae hem *Decocta Neronis* genoemt. Het is een vont, ſeyt *Plinius* van den Prinçe *Nero*, het vvater te koken, ende dan in een glas ghedaen in 't ſnee te koelen. Waer door men het vermaeck van de koelte heeft, ſonder de ſchade van het ſnee. *Iuvenal. Sat. 5.*

Het vvater eerſt gekoockt, en dan met ſnee verkoelt,
Hier uyt is dat de vorſt geen kleyne luſt gevoelt:
Te vveten als ſyn maegh, verhit door dranck en ſpijs,
Vereyſt tot haer behulp de koude van het ijs.

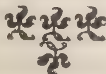
Maer deſen leckeren dranck en quam *Nero* niet wel te pas, als hy vluchtende uyt Roomen, ende om ſyn tyrannije ter doot vervolght werdende, ondervvegen water uyt een plas met ſyn hant dronck, ſegghende, *Et hac eſt Neronis decocta.* En dit is het lecker

ge-

gekoockt vvaterken van Nero, ghelijck *Suetonius* in ſyn leven beſchrijft. In Italien is noch ſeer gemeen, die vvijn in dubbele glaſen te doen, daer in 't buytenſte ys is: maer hy is al te cout, ende doet oock ſchade, inſonderheydt als men ſeer verhit zijnde die groote kou in-neemt. Sommighe miſprijſen het koken van't vvater, meenende dat daer door de dunſte deelen van 't vvater uyt-vvaeſſemen, eñ de dicke blijven: maer men hoeft niet te vreeſen, dat het water met ſieden dicker ſal vverden: want het ſal eer allegader verſieden, ende uyt-waeſſemen, als dicker vverden: ende 'tgene uyt-waeſſemt en is niet het dunſte deel van't vvater, maer het heele vvater; ende vvat dickigheyt datter onder vermenght is, dat comt nae het koken te ſincken, ende van de ſuyvere ſubſtantie des waters te ſcheyden. Maer ſoo yemandt het vvater met een helm over-halen, ofte diſtilleren vvil, die ſal het ſonder tvvijffel ſuyverder, ende veel beter maken.

PLINIVS Lib. XXXI. Cap. III.

Omnem decoctam utiliorem eſſe convenit. Vitioſa aqua remedium eſt, ſi decoquatur ad dimidias partes.



Van Wijn.



Het XVIII. Capittel.

O Wijn, o machtigh nat! o wijngaerts soete vruchten!
Ghy doet de bleecke sorgh en alle droefheyt vluchten,
Ghy jaeght de vreese wech, en geeft een blooden man
Dat hy oock voor een Prins vrymoedigh spreken kan:
Hy schijnt hem vet te zijn, schoon dat hy bijster schrael is,
Hy beelt hem rijckdom in al is hy maer een kalis,
Hy pocht op syn beleyt, en niemant syns gelijck,
Een hooft vol soete most dat is een Koningh-rijck.

In-

Indien een jonge vrou u krachten koomt te smaken,
Ghy sult haer gulle jeught, haer lusten gaende maken:
En alsse boven maet haer met u vocht begiet,
Sy kent haer eygen man, haer echten hoeder niet.
Ghy kont door uvve hulp een dommen geest verlichten,
Ghy kont een traegh verstant een veersjen leeren dichten:
Ghy maeckt dat menigh vorst syn hoogen staet vergeet,
En als het hem betaemt syn plichten niet en vveet.
Maer ghy noch even-vvel, gelijck vvy konnen mercken,
En pleeght niet over al op eenen voet te vvercken:
Hier vvort een deftigh man door u gelijck een schaep,
En daer een hoogh gemoet gelijck een rechten aep:
En sooje noch een reys voor hem vvilt laten tappen,
Hy sal in korter stont gelijck een exter klappen:
En soo ghy vorder gaet, een mensch die vvort een svvijn;
Siet daer, ô soete jeught, de krachten van de vvijn.

DE Wijn is beter ende bequamer dranck, dan het vvater. Want al ist, dat het selfde den dorst soo vvel verslaet als de Wijn: indien men nochtans op de gesontheyt vvel vvil letten, soo sal men de Wijn verre boven het water houden. Want de Wijn en is niet alleen de Nature aengenamer: maer het teren, ende versenden van het voedsel wert daer door meer geholpen.

Van den aert ende nature van den Wijn zijn de autheuren van verscheyden gevoelen. Sy staen wel allegader toe, dat hy vvarm is: maer of hy warm ẽn vochtigh, ofte warm ende doogh is, daer in verschelen sy. Wy sullen de redenen van beyde syde, om kortheyts wille, overslaen, ende alleen voor-stellen, 'tgene ons dunckt met de vvaerheyt over een te comen, houdende het met de gene, die van opinie

zijn

zijn dat de Wijn kracht geeft om te verwarmen ende te verdroogen. Ende indiender niet anders en was, dat ſulcx betoonde, ende dat de Wijn veel van de nature van 't vier hadde, dit alleen ſoude genoegh vveſen, dat de geeſt, die daer uyt ghetrocken wert (ende waer van de Wijn alle ſyn kracht heeft) ende de fijnſte Brandewijnen die meeſt van die geeſt hebben, ſeer lichtelick branden. Van vveghen deſen geeſt, ende de brandige, heete ende drooge nature, vvert de Wijn dickvvils veel jaren goet ghehouden. Maer het ſelfde bewijſt oock ghenoegh, 't ghene hy doen can. In vvonden ende ſweringhen wert de Wijn bequamelick ghebruyckt, ende inſonderheyt den geeſt ofte brandewijn, die de ſelve ſchoon hout, ende van alle vuyligheydt ſuyvert. Oock maeckt ſtercke ende milde Wijn dorſt, belet den ſlaep, ende toont oock door andere vvegen, ſoo als medicijne, ſoo als voedſel, ſyn vervvarmende eñ verdroogende kracht. Want hy en verdrooght niet, gelijck ſommige meenen, als medicijne, ende vervochtight als voedſel. Want hÿ heeft een nature, ende toont de ſelve krachten, 't ſy dat hy als medicijne, 't ſy dat hy als voedſel gebruyckt vvert: eñ voor voedſel genomẽ, maeckt hy bloet, maer van ſynẽ aert, te wetẽ, vvarm ende droogh. Alſoo de Wijn, ghelijck vvy hier voor gheſeyt hebben, is van die ſoorte van voedſel, het vvelck niet alleẽ het bloet en vermeerdert, maer oock ſyne hoedanigheydt eenigſins verandert. Want als hy gedronckẽ vvert van yemant die gematight van complexie is, ſoo maeckt hy ſyn bloet vvarm ende droogh: van een die ſelve vvarm ende droogh is, ſoo vermeerdert hy die complexie:

van

van een die cout ende vochtigh is, ſoo verandert hy alſulcke complexie.

De Wijn is dan een medicamenteus voedſel, vvarm ende droogh: den eenen in den eerſten, den anderen in den tweeden, eñ ſommige in den derden graed. Soo dat de Ouden, om dat hy niet met ſyne hoedanigheden het lichaem ſoude veranderen, de Wijn met vvater plegen te drincken, ghelijck noch hedenſdaeghs in Vrancrijck eñ ander plaetſen ghebruyckelick is, ende in Italien wert hy met vvater gheperſt. Waer door inſonderheyt ſyn droogende cracht ghebroken vvert. Want al wert ſyn warmte oock vvat verandert, ſoo en vvijckt die ſoo veel niet voor de kou van 't vvater: maer de drooghte vvert lichtelicker verandert, ende tot matigheyt gebracht: ſoo dat gevvaterde Wijn niet t' onrecht voor warm ende vochtigh mach gehouden vverden.

Al 't gene dus verre geſeyt is, moet verſtaen werden van rijpe Wijn. Want alle Wijn van vvat aert ende nature hy zy, als hy maer rijp is, heeft kracht om te vervvarmen ende te verdroogen: maer als hy onrijp is, ende meer na het verjuys, als na de vvijn ſmaeckt, ſoo vvijckt hy veel van de nature van den rechten vvijn.

Ondertuſſchen iſſer oock in 't verdrooghen ende vervvarmen van den rechten Wijn gheen kleyn onderſcheyt, niet alleen van vvegen ſynen ouderdom, maer oock van vvegen ſyn nature ſelve. Want den eenen wijn is ſtercker, ende mach meer vvater verdragen, eer hy verandert, als den andere: eñ ſulcke zijn oock meerder vervvarmende eñ verdroogende.

Maer men telt ſeer veel verſcheyde Wijnen, nae den

den smaeck, reuck, koleur, dickigheyt ofte dunnigheyt, dat is in de gestaltenisse ende gansche stoffe van den vvijn, als oock na het Lant, daer hy vvast, waer door vvy van syn hoedanigheyt oordeelen.

Wat de smaeck belanght, de rechte **Soete Wijn** voedt best, ende alsoo hy niet alleen de tongh ende mont, maer oock de maegh ende in-gewant aengenaem is, soo vvert hy begeerlijck van haer ontfangen. Maer alsoo hy wat dickachtigh is, soo verstopt hy, ende is derhalven de gene, die een verstopte ofte verhitte lever ofte milt hebben, seer schadelijck: vervveckt oock spanninge ende op-blasinge in den buyck, ende verandert oock lichtelijck in gal. Maer is gesont voor de Longe, ende versacht de raeuwigheyt van de keel: ende en is niet te heet, noch en vlieght soo in't hooft niet, ofte en beschadight de senuwen niet. **Wrange Wijn** heeft onder alle wijnẽ de minste vvarmte, blijft langh in den buyck, ende en gaet niet haest door de aderen, noch en schiet niet ras door het vvater af. Soo dat hy goet is voor den buyck-loop: maer quaet voor de gebreken der borst ende longe. Want hy hout het op-spouwen tegen. Het is de beste vvijn, soo veel de smaeck belanght, die tusschen beyden gaet, ende niet al te soet, noch al te wrangh en is.

Daer en is oock geen kleyn onderscheyt onder de vvijnen van vvegen den reuck. Want die een vvijnigen ende goeden reuck hebben verquicken de krachten, vermeerderen de geesten, verheugen het gemoet, ende verstercken alle de krachten van het Lichaem. Maer de vvijnen die geen reuck en hebben, zijn slechter, ende en zijn tot volmaecktheyt

van

van de vvel-rieckende wijnen niet gekomen. Waeromse oock met sulcken begeeren van de maegh niet na haer genomen en werden, noch soo wel verteert, noch en geven oock soo goet voedsel niet, ofte soo goeden stoffe voor de geesten, noch en versterckẽn het herte soo veel niet, noch en verquicken soo niet het heele lichaem. Maer die eenen vreemdẽ smaeck hebben, het zy nae het vat, ofte verdervinge, ofte datter yet onder gemengt is, gelijck de gesolpherde, zijn allegader schadelijck.

Wt de koleur en kan men soo vvel van de Wijn niet oordeelen, als uyt den reuck ende smaeck. Dan daer kan men oock vvat uyt raden. Want **Witte Wijn** vervvarmt minder als de geelachtighe: maer daer is noch onderscheyt in de witte. Sommige zijn vvaterachtigh, ende niet alleen vvit, maer oock dun. Dese en zijn niet sterck, trecken niet veel in't hooft, maken vvel vvater, ende zijn de heete ende galachtige complexie bequaem. Nochtans werdender eenige onder de Witte wijnen ghevonden, die in dunnigheyt ende klaerheyt het vvater soo ghelijck zijn, datmense met het oogh daer van naeulijcx onderscheyden en kan, ende even-wel sterck ende heel verwarmende zijn.

De Swarte / of Bruyn-roode Wijn is dick van ghestaltenis, is meestendeel soet, ende voedt meer dan eenige andere: maer maeckt dick ende grof bloet, blijft langh in de maegh hangen, verstopt de lever ende milt, ende vervult het hooft met svvare dampen. Hy is de ongesontste van alle wijnen, insonderheyt als hy door oudtheyt noch dicker gheworden is.

Wijnige

Wijnige of **Vierige Wijn**/ dat is na den ghelen of gulden treckende, is middelmatigh tusschen den Witten ende Swarten te rekenen. Die noch wat bleycker is, ende na den Witten meer treckt, by de Latijnen *Vinum fulvum* ghenoemt, gelijck de **Rijnsche Wijn** / is de beste ende bequaemste, om het hert, ende alle de krachten te versteroken.

Roode Wijn is ghemeenlick soo warm niet, insonderheyt den Bleeck-rooden, maeckt goet bloet, ende en beswaert het hooft niet, is de mont ende de maegh aengenaem, die hy mede door syn t' samentreckende cracht wat versterckt. Maer indien hy daer beneffens dick van ghestaltenis is, soo en is hy de Lever ende Milt, om de verstoppinghen die hy aldaer veroorsaeckt, niet seer bequaem.

Maer met dese koleuren gaet ghemeenlick de mate van de ghestaltenis. De Dunnigheydt is insonderheyt in den witten ende waterachtigen wijn: daer na in den Wijnighen: de Dickigheydt in den swarten, ende rooden. Dick zijn oock de soete eñ wrange. Daer en is oock niet weynigh aen gelegen, dat men op de dunnigheydt ende dickigheyt van de wijn lette. Want de dunne schieten haest door, ende zijn alderbequaemst, alsser haestighe versterckinge van krachten van nooden is, sy openen, doen sweeten, ende water maken, ende reynighen den loop des waters, dan gheven den Lichame weynigh voedsels. Maer de dicke gheven veel voedsels, dan blijven langher in de leden steken, ende verwarmen ende verdrooghen de selve, ende veroorsaken dickwils veel verstoppingen.

Dẽ ouderdom maeckt mede groote veranderingh on-

onder de Wijnen. **De Most** is dick, ende windachtigh, maeckt colijck, ende graveel, eñ belet den vvater-loop: maer maeckt gemeenlijck den buyck vveeck, eñ die dat niet en doet, is soo veel te erger: ende veroorsaeckt dickvvils groote krimpselen in de darmen, en root-melizoen, ende diergelijcke gebreken. Het welck meest van Most comt, die uyt suerachtighe ende vvarme druyven vloeyt.

Nieuwe Wijn / die noch vvat van de mostachtige soetigheyt behouden heeft, en wert niet lichtelijck door het lichaèm verdeelt, ende maeckt rommelingh in den buyck, de maegh, ende het gansche ingewant met winden vervullende.

Oude Wijn / te vveten de gene die door ouderdom scherp ende sterck ghevvorden is, beschadight de senuwen, eñ vervult de herssenen met vele dampen, ende verhit het lichaem.

De Wijn die in ouderdom tusschen beyde is, is tot alles de bequaemste. Want door den ouderdom openbaert de vvijn syn vvarmte: de welcke weynigh cracht heeft in den nieuwen, meer in de gene die wat ouder is, meest in de gene die over het jaer is. Doch hier in valt mede veranderingh nae den aert eñ nature van den vvijn. Want sommighe zijn sterck ende wijnigh, die seer verwarmen, seer goet zijn voor een coude maegh, de teringe helpende, eñ de slijmachtige humeuren verdrijvende: dan sy klimmen vvat in't hooft. Sommige zijn slapper, eñ hare crachten zijn oock in alles minder. Sommige gaen tusschen beyden. Eenige moghen tegen 't leggen; sommige vverden terstont suer, ofte verschaelt.

Behalven alle dese verscheydenheyt der Wijnen,

maeckt het Landt daer de ſelve vvaſſen, noch een groot onderſcheyt. Hier te Lande is de Franſche de ghemeenſte; de Spaenſche, de Malvaſey, ende de Muſcatell de ſterckſte: maer de Rijnſche (die van den Profeſſor *Baudius* voor den beſten borger van Dordrecht plagh gherekent te vverden) den lieffelijckſten, ſoo van ſmaeck, als van reuck.

De Malvaſey comt uyt eē Griecx eylant, tegenwoordigh *Candia* ende eertijts *Creta* genoemt, alwaer groote ketelen langs de zee-kant ſtaen, daerſe in geſoden vvert. Maer die niet verder als Italien en gaet, die wert niet geſoden. Sy is tweederley, de eene ſoet, ſulcx als eygentlick *Malvaſia* heet, ofte *Malvaſia dolce*: de ander is rinſch, die niet gheſoden en vvert, ſulcx als *Malvaſia garba*, ofte *Liatico* ghenaemt is. Deſe heb ick veel te Venetien, dan hier noch noyt geſien. *Muſcatel Wijn* vvaſt mede in het ſelfde eylant, ende op ander plaetſen. Die van *Frontignac* in *Languedock*, heb ick op de plaets ſelve gedroncken, ende is den aengenaemſten dranck, die men ſoude moghen wenſchen, ende daer voor oock door geheel Vrancrijck ende elders vermaert.

Wijn Tint / ofte **Wijn van Alicanten** comt uyt den zee-kant van Spaengjen, ende vvaſt meeſt in Catalonien, ende by Alicanten, ende van daer wert hy hier te lande gebracht; maer meer gebruyckt om den buyck-loop te ſtoppē, dan om veel van te drincken: anders, als hy noch jongh ende moſtigh is, ſmaeckt hy ſeer ſoet, doch ontſtelt de herſſenen ſeer.

Devvijl dan ſoo grooten verſcheydenheyt onder de Wijnen gevonden vvert, ſoo is lichtelijck te ſien, dat ſy niet allegader even geſont, noch allegader een

yege-

yegelijck niet even bequaem en zijn. Dan in't gemeen zijn dat de beste Wijnen, die van smaeck tusschen soet ende wrangh zijn, wel ruyckē, claer ofte vvat nae den gelen trecken, niet te dun ofte te dick, nochtans meer nae de dunnigheyt comende, niet te sterck ofte te slap, niet te jongh ofte oock al te oudt.

Alsoo de Wijn voor vele te sterck valt, soo is al van ouden tijden in't gebruyck gevveest, den selven met water te mengen: ende den dullen God, gelijck *Plutarchus* spreeckt (*lib. an seni sit gerenda respublica.*) door den nuchteren eñ soberen te bedvvingen. Het vvelck den Wijn niet alleen lieffelijcker en maeckt, ghelijck *Athenaus* betuyght *15. Deipnos. 5.* maer oock veel gesonder, te vveten, daer goet water is. Want, ghelijck *Hippocrates* in't boeck van d'oude Geneesconst betuyght, den ongemenghden ofte ongevvaterden Wijn veel ghedroncken maeckt den mensche eenighsins slap, ende beneemt een groot deel van syn crachten. Het vvelck de Poëet *Ovidius* oock te kennen vvil geven met dese verskens:

Gelijck onmatigh spel ontrent de jonge vrouvven
Kan menigh ongemack, en vreemde qualen brouvven;
Soo baert ons oock de vvijn, gedroncken sonder maet,
Versvvackingh in de kracht, en menigh ander quaet.

Maer hier te Lande, daer vvy niet vvel versien en zijn van soo goet vvater, mogen wy den vvijn liever ongewatert drincken, dan daer raeu water by doende onse Lichamen gichtigh ofte ten minsten rappigh ende schurft maken. Want de Rijnsche Wijn vereyscht immers geen water om te verkoelen: ende de

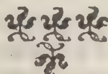
Fransche hoe heet hy is, heeft soo veel vvaterachtigheyt ende slijmerigheydt, dat hy de menschen van Vrancrijck, al doen sy daer seer goet vvater by, al te lichtelick vol krauwagien maeckt. Voorts oock de heete Spaensche Wijnen vverden vvrangh ende onlieffelick als men daer vvater by doet: ende de Italiaensche vvel-rieckende Wijnen, als oock die sy *Vino Greco* ofte Griecsche Wijnen noemen, die fijn van deelen zijn, vvorden onlieflick van smaeck, alsser vvater by gedaen is. Dan de stercke dicke vvijnen verdragen wel vvater, insonderheyt de Siciliaensche, die dan oock beter van smaeck worden, dan sy sonder vvater zijn. Dit heb ick ooc te *Montpellier* hoogh in Vrancrijck gesien in onse ordinaris tafel-vvijn, die ick noch d' ander studenten niet en conden sonder vvater drincken, hoe-wel wy sulcx pooghdē te doen; sonder dat even-vvel yemant van allē eenigh schurft ghewaer vverde, door dat het vvater heel suyver eñ claer was, ende de vvijn sterck ende volcomen rijp.

Soo verre ist by de luyden hier te Lande van wijn met vvater te drincken, dat sy selve het vvater, dat de nature daer in doet vvassen, daer uyt trecken, eñ drincken alleen den gheest, die vvy ghemeenlijck **Brande Wijn** noemen, waer mede menigh dronckaert syn leven verkort. Insonderheyt de ghene die heet van complexie is, ofte met galachtige vochtigheyt overladen. Die hy noch meer ontsteeckt, ende verdrooght, ende de Lever, ghelijck men seyt, verbrant. Want hy is by-na vvarm tot in den vierden graedt. Anders is hy seer bequaem in coude lichamen, ende coude ghebreken. Want in sulcke verquickt ende vermeerdert hy de natuerlicke vvarmte,

ver-

versterckt alle de crachten des lichaems, ende doet yemant die flaeu is wederom tot syn selven comen. Siet verder van den **Brande Wijn** by Doctor *Lemnius* in syn 2. Boeck van de verborgen miraculen der Naturen op het 34. Capittel.

Van sueren wijn wort **Edick** / ofte **Wijn-azijn** gemaeckt, die verkoelt en maeckt de maegh graeyigh, ende lust om te eten. Sulcx doet mede het sap van ontijpe druyven, **Verjups** ghenoemt, maer en is niet bequaem, alsser eenige verstoppinghe in de milt ofte lever is. Dan geen van beyde wert tot dranck, maer alleen tot sauçe gebruyckt. Ick heb even-wel ghelesen in de Historie, die Anno 1632. van onse Nederlandtsche Oorloghen te Roomen ghemaeckt is by *Famianus Strada*, in 't achtste Boeck, dat de vermaerde *Chiapin Vitelli*, zijnde boven maten swaerlijvigh, ende soo vet en dick van buyck, dat hy den selven met een swachtel om dẽ hals most op-schorten, ende daer verdriet, als in den oorlogh seer hinderlick, in krijgende, hem gansch van de wijn hiel, ende de rest van syn leven niet als azijn en dronck: waer door hy rancker werde, ende syn lichaem seven-en-tachtigh pont af-nam.



Van Bier.



Het XIX. Capittel.

Wie kander van het Bier den rechten aert beschrijven,
En of het dienstigh is voor alderhande lijven?
Dewijl het wort gekoockt uyt veelderhande graen,
En datter selsaem kruyt oock onder wort gedaen.
De waters even-selfs zijn niet van eener krachten,
Het eene wort geput uyt ongesonde grachten,
Het ander uyt een beeck, of uyt een driftigh zant,
Het ander uyt een poel, of uyt een siltigh lant.

Ick

Ick sal dan, Hollants-volck, in vveynigh hier besluyten,
En op dit gansch beslagh een korten regel uyten;
Maeckt dat sigh uvven dranck in dese palen hout,
Niet al te bijster jongh, niet al te lijdigh oudt.

MEn can niet vvel in't gemeen seggẽ van wat aert eñ nature het Bier zy, devvijl het soo seer verscheyden is, van vveghen de stoffe, het water, den ouderdom, de maniere van bereydẽ. Het wert hier te Lande gemeenlick gebrouvvẽ van Water, Gerstemout, somtijts oock Tervve of Spelte, ende de bloemen ofte bellen van de Hoppe. Dese verscheyde deelen hebbẽ elck hun eygen eñ besondere crachten. Want het Water daer het Bier van gebrouwen vvert, is cout eñ vocht: het Mout is drooghende eñ af-vagende, met vvat vvermte: de Terwe eñ Spelte zijn middelmatich werm eñ droogh: de Hoppe verwermt ende verdrooght in den tweeden graedt, beroert het hooft, eñ vervult dat met vvaesdommen, vervveckt het vvater-maken, ende heeft oock een af-vagende ende openende cracht.

Het Bier dat van Terwe ghebrouvven wert, geeft meer voedsel als 'tgene dat vã Gerst comt, verwermt, eñ vervochtight oock meer, insonderheyt devvijl by de Tervve gemeenlick minder hop gedaen vvert, als by de gerst. Devvijl oock de Terwe vvat taeyer gijl heeft, als de Gerst: soo maeċt het Terwen-bier oock taeyer humeuren in 't Lichaem, maeckt lichtelicker verstoppingen, insonderheyt soo 't niet heel claer en is, ende drijft het vvater soo seer niet af.

Bier van Gerste gebrouvven en verwermt soo seer niet van vveghen de gerste, maer alsooder dickvvils

veel Hoppe by ghedaen vvert, soo krijght het daer van een vervvermende ende verdroogende cracht, het voedt minder, ende maeckt dunder sap in 't lichaem, ende set het water beter af. Het ghene van tarwe ende gerst onder een gesoden wert, heeft oock een gemenghde cracht. Dat van geen mout, maer alleen van koren in de Son gedrooght, gebrouwen is, heeft meer overtollige vochtigheyt, eñ maeckt dickwils verstoppinge in de cleyne aderkens, eñ kortheyt op de borst. Hoe der meer Hoppe by gedaen wert, hoe het meerder drooght, maer minder voedt, soo licht niet en verstopt, ende meer water doet maken.

Maer het meeste onderscheyt van de Bieren comt uyt het Water. Want dewijl het vvater van d'een plaets ofte d'ander seer verscheyden valt, eñ het Bier niet anders en is als water met mout eñ hop op-gesoden: soo en can het niet geschiedē, ofte den aert van het water blijft oock in het Bier. Daerom die vande nature der Bieren vvel wil oordeelen, die moet insonderheyt wel letten, op de nature van de Waterē. Want die geven sommighe Bieren eenige bysonder eygenschappen. Waer toe niet vveynigh en helpt de maniere van brouwen, ende het Bier toe te maken.

Jongh ofte **Versch Bier** / dat noch niet wel geresen eñ gesoncken is, doet den lichame veel hindernis, gelijckervvijs wy van dē Most geseyt hebbē. Het maeckt windē in dē buyck, doet het graveel inde nierē eñ blaes groeyē, eñ veroorsaeckt vele verstoppingē.

Suer Bier is de senuwen ende de nieren hinderlick, beroert de maegh, ende doet in't Lichaem quade vochtigheden groeyen.

Maerts-Bier/ dat in de Maert gebrouwē zijnde niet

niet voor de Somer en plagh gedronckē te werden, is soo claer als vvijn eñ by-na soo sterck, vvert hier te Lande by sommighe voor ongesont ghehouden, als crimpselen inden buyck makende: maer de gene die het gewent zijn, en voelen dit ongemack niet. Maer men moet wachtē, dat het niet al te out eñ te straf en vvert, vvant dan wringt het te seer in de kele, ende buyck, eñ is de senuwen quaet. Voorts is het dunste ende lichtste Bier wel cout ende vocht van aert, door dien dat de vvaterige eygenheyt ende stoffe in't selve wel de meeste is: het en is nochtans niet gansch sonder eenige warmte. Maer de dicke Bieren zijn veel vvarmer; doch minder als de vvijn, die oock veel dunder ende fijnder van stoffe is.

Bier dat wel gesodē, eñ claer is, niet te jongh ofte te oudt, is voor alle menschē bequaem om te drincken.

Van suer Bier vvert mede **Azijn** ghemaeckt, dan en is soo sterck niet, als Wijn-azijn.

Onder de Griecsche *Epigrammata* lesen vvy dit Schimp-dicht van *Iulianus* tegens dē wijn van gerste gemaeckt, by ons Bier genaemt:

Wie zijt ghy, lieve vrient? sout ghy vvel Bacchus vvesen
Van alle man bemint, van yder een gepresen?
Van Iupiter geteelt? neen, die en zijtje niet,
Gelijck men aen u verw en al u vvesen siet.
Ghy zijt van quaden reuck, en uvve dampen stincken,
O! 't is een ander nat daer van de Goden drincken,
Dat heeft een frisschen geur, en vry al beter smaeck,
My dunckt ick vvord een God als ick het vocht genaeck.
Voorvvaer ghy zijt geteelt daer noyt geen druyf en groeyde,
En daer noyt acker-man haer gulle rancken snoeyde,
Ghy kreeght u vvesen niet uyt 's vvijngaerts edel hout,
Maer uyt een brouvvers kuyp, en vunstigh gersten-mout.

Van den Taback.



Het XX. Capittel.

De Taback-blaser spreeckt.

WAt macher eenig volck speck, vlees, of hammē wenschē,
Al dat maeckt drabbigh bloet, en onvermeuge menschen;
Voor my ick vveet een spijs die ick al beter houw,
Die draegh ick in mijn sack, of in mijn vvijde mouw.
Koom let op mijn bedrijf, ten zijn geen slechte saken,
De kock dien ick gebruyck dat zijn mijn eygen kaken,
Mijn keucken is een pijp, een doos mijn schapperae,
Die draegh ick altijt met, vvaer dat ick henen gae:

Een

Een blat is mijn gebraet. Van hier, ô grage monden,
De schoorsteen is mijn neus, is dat niet vvel gevonden?
En roock dat is mijn dranck, vvat pas ick op den vvijn,
Ick kan oock sonder hem gerust en vrolick zijn.
'K en houf aen geen servet mijn vingers af te vegen,
Een kleyntje vvel gebruyckt dat is een grooten segen:
Wel laeckt my dien het lust. Het is een rustigh man
Die met de minste kost hem vrolick maken kan.

DEvvijl vvy nu van alderhande dranck ghesproken hebben, soo en sal niet ondienstigh vvesen, hier een vveynigh by te voegē van den Taback, die vvy mede in onse tale segghen te drincken, al ist dat vvy daer van gheen vochtigheydt, maer alleen den roock of in trecken.

Taback heeft den naem na een Lantschap van West-Indien daer hy veel vvast, even ghelijck de vvortel *China*, eñ *Mechoacan* heeft, beyde in de Apoteken bekent. Hy heeft mede den naem van **Nicotiaen** / na eenen *Nicotius*, die den selfden, Ambassadeur in Portugael zijnde, van daer alder-eerst in Vrancrijck bracht Anno 1 5 6 0. ghelijck de Ridder ende Admirael *Drake*, den selfden mede in Engelant gebracht heeft ontrent het jaer 1 5 6 4. Daer na is hy oock in Hollant gecomen, alvvaer met den selfden nu een stercken handel gedreven vvert.

De Taback en is niet cout van aert, om dat hy den mensche slaperigh maeckt, ghelijck *Dodonæus* eertijts plagh te meenen, maer heet ende droogh, ghelijck hy daer na oock door reden ende ervarentheyt vvel gheoordeelt heeft, ende dat vvel ontrent den derden graet, gelijck hy oock gestelt wert vandē Engelschen schrij-

schrijver *Edoard Done*, hoe-vvel hier in wat verschillen den Italiaenschen *Casalpinus*, den Spaenschen *Monardes*, ende den Françoischen *D'alechamps*, van vvelcke de tvvee laetsten niet verder en gaen in beyde de ghematigheden als in den tweeden graedt, de eerste houdt hem vvel voor droogh in den derden, maer alleen werm in den eersten. Dese hitte blijckt genoegh uyt de bijtende scherpigheyt, die mē in den Taback ghewaer vvert, als oock door dien hy soo gheweldigh alle vochtigheyt ende slijmerigheyt uyt het hooft treckt. Maer behalven dese cracht, heeft hy noch een verdroogende eyghentheydt, ende den roock in 't lichaem comende (insonderheydt in de gene, die hem ongevvent zijn te drincken) vverpt de maegh om, ende maeckt den buyck heel los, met groote ontroeringe van 't geheele lichaem. Daerbeneffens wert hem noch sonderlinghe cracht tegens het vergif toe-ghefchreven. Het is t'Antwerpen gebeurt dat een snoepige kat eenen brock met rottecruyt toe-geworpen was, die sy in-slickende op ende neder spronck, soeckende den selfden uyt te braken; maer te vergeefs. De vrou sulcx siende, maeckte den mont op te krijghen, ende stacker Taback met boter in, vvaer door de kat aen 't brake comende, te lijf bleef. Maer dit soude alleen op 't braken connen geleyt werden. Dan vele versekeren, dat hy vvondergoet is tegens het pestilentiael fenijn. Ende my is van geloof-vveerdige luyden verhaelt, dat ten tijde alsser seer groote sterfte te Londen in Engelant was, de Taback-huysen heel bevrijt waren.

Het is aenmerckens vveerdigh 't gene de ghemelte *Monardes* schrijft, dat de Indianen honger ende dorst

met

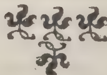
met den Taback verslaen, op dese maniere. Sy branden eenige schelpen van Rivier-slecken, die stootense fijn als calck. Hier van ende van den Taback nemense even-veel, dat knacuvvense tot dat het ghelijck deegh aen malcanderen hanght, daer rollense ronde bollekens van, als ervveten, de welcke sy in de schaduvve droogen, ende vvech legghen. Als sy dan door eenighe bosschen moeten reysen daer te eten, noch te drincken en is, soo nemense al gaende een bolleken tusschen de lippen ende het onderste van de tanden, ende de vochtigheydt daer van comende, slickense door: ende met dat middel connense drie vier dagen sonder de minste slaeuwigheyt hongher ende dorst wederstaen. De in-vvoonders van *Florida* doen het selfde met den roock van den Taback. Den selven drincken sommige slaven ende arbeyders in Indien ende Spaengjen, als sy heel vermoeyt ghewerckt zijn, soo veel tot dat sy suysselende daer van in slaep vallen: eñ wacker vverdende is al haer vermoeytheyt over.

De Taback moet des morgens gedroncken vverden, ende als de maegh ledigh is, niet van kinders ofte die svvack van hersenen zijn, ofte die een heete ende drooghe complexie hebben: maer van de ghene, die sterck, cout ende vochtigh zijn, ende veel met sinckingen gequelt vverden. Indien even-wel soodanige hem te veel drincken, soo sal hy in plaetse van de fluymen op te brenghen, ende de hersenen matelick op te droogen, het verteren van de maegh beletten, (vvaer door veel raeuvve vochtigheden vervveckt werden) de hersenen ontstellen, ende de fluymen in de borst verharden. Soo heb ick onder

an-

andere een man in dese Stadt ghesien, die alle daegh gevvent vvas in de tvvintigh pijpen te drincken, het vvelck hy soo langh dede, tot dat hy synen adem niet meer halen en conde, ende in de fluymen, die hy door gheen middel op en conde brenghen, ten lesten stickten.

De Taback vvert van de Indianen ghesaeyt, ende verplant, gelijck by ons de Koole, daer nae eer hy bloeyt, af-ghesneden, de cleynste bladeren, stelen, ende knoppen in Spaensche vvijn, Malvasey, ofte oock Ioopen bier ghesoden met zout, eñ dan Anijs-zaet, ende Gember daer by gedaen. In dit uyt-geperst eñ af-gegoten nat (van de Spaengjaerts *Caldo* genoemt) latense de grootste bladeren vvarm staen broeyen tot datse geelachtigh werden, dan rijghen syse aen eenen dicken draet, ende hanghense uyt de Son te droogen, ende gedrooght zijnde rollen sy de selfde op, ghelijck vvy se hier te lande crijgen. Op de selfde vvijse wert hedensdaeghs de Taback geoeffent by een Koop-man van Zeelant, die jaerlijcx ontrent de vijf gemeten lants by Ter-Veer met Taback-zaet besaeyt, ende dat op de vvijse van de Indianen teelt, ende nu vele jaren syn coopmanschap daer mede drijft.



Van

Van Zout.



Het XXI. Capittel.

HEt zout is vvonder nut, het moetet al bevvaren,
Wie kander sonder dat in verre landen varen?
Al vvat den mensche voedt, al vvat men suyvel hiet,
En deught of sonder zout, of sonder pekel niet.
Geen kock en kan bestaen, geen meyt en vveet te koken,
Soo haest als haer het zout of pekel heeft ontbroken;
En vvie de tafel deckt, en zout daer op vergeet,
Die toont dat hy syn ampt in geenen deel en vveet.

Zout

Zout dient ontrent het vleys, het dient ontrent de vissen,
Dies kan men beter gout, als zout, op aerden missen:
Maer hier en over-al soo dient de middel-maet,
Want als men die vergeet, soo vvort het goede quaet.

WY hebben hier voor gheseyt, dat alle Voedsel genomen vvert van dinghen die leven hebben, als aerdt-gevvas ende dieren; ende die gheen leven hebben, als vvater ende zout. Ende alsoo vvy van't vvater na d'ander voedselen onder den Dranck ghehandelt hebben, soo is het Zout alleen overigh, welckers nature vvy in dit Capittel nu cortelick sullen uyt-leggen.

Hier te lande plach eertijts geē Zout in't gebruyck te zijn, als dat ontrent de Zee uyt de aerde gegraven vverde. Die aerde brandense tot assche, ende met werm vvater daer een loogh van makende, trocken daer seer vvit ende blinckent zout uyt, het vvelck sy **Zel** ofte **Zilt-zout** noemden. Dese maniere van Zout maken sagh ick noch onlanghs te Ziriczee (het welck hier van groote neringh hadde) in eenighe oude schilderyen seer aerdigh uyt-ghebeelt. Daer nae heeft het Spaensch ende Fransch zout, 't vvelck hier te lande gebracht werde, het ghegraven zout te niet gemaeckt. Ick heb gesien in *Languedoc*, een provincie hoogh in Vranckrijck, ontrent de stadt *Montpellier*, dat sy het Zee-water wat diep in latē vloeyen, het welckse rontsom met een leegē rant aerde besetten, eñ als 't selve door de Son uyt-gewaessemt heeft, het zout met aerde gemenght op-scheppen, ende soo gelijck tot eenen heelen bergh vergaderen. Nu hebben wy hier te lande, ende insonderheydt ontrent

dese stadt Dordrecht, de Zout-keeten, in de welck het bruyn ende grof Zout van Spaengjen, eñ Vrancrijck met Zee-water (waer door den hoop vermeerdert) gekoockt, ende alsoo tot geheel vvit ende goet Zout gebracht vvert.

Van alle oude tijden is ghelooft, dat het Zout het noodighste vvas, dat inde Spijse ghedaen werde, eñ dat wy sonder het selve niet en conden leven. *Plin.* *31. 7.* Ende noch hedensdaeghs en vvert niet een tafel ghedeckt sonder zout: soo dat de dienst-maeght, die dat versuymt, ghemeenlick ghe seyt vvert gheen maeght te zijn: het vvelck haer niet aengenaem zijnde, wel sorge draeght, om het Zout eerst op te setten. Het is eertijts in soo groote achtingh geweest, datse met Zout, in plaetsche van Wieroock, plegen haer offerande te doen. Waer van noch tot desen tijdt gecomen is, dat men 't voor ongeluck rekent, als het zout-vat over tafel comt te storten, al of de tafel daer mede ontheylight was.

De groote nootsakelickheyt van het Zout, bevinden vvy alle daegh: ende sonder het selve en soude niet alleẽ de kost onsmakelick zijn, maer geheel bederven. Het is de alderbeste sauçe, ende een sauçe voor alle sauçen, ghelijck *Plutarchus* seydt *5. Symp. 8.* Voorwaer het gene in de oogen de groenigheydt is, in de ooren een accoort van stemmen, in den reuck de lieffelickheyt, ende de sachte wermte in't gevoelen, het selve doet het Zout met synen aengenamen geur aen den smaeck. Want het hout hem soo onder de sauçen, dat al ist, dat de soete subtijlder ende volcomender den smaeck bevvegen, even-vvel voor een yder soo aengenaem niet en zijn, noch oock by

verscheyden spijse soo niet gemengt en connen werden sonder vvalginge, als de gene, die van het Zout deelachtigh zijn, devvijl het Zout alleẽ gemeenschap heeft met alderhande smaken. Ende al hoe-wel dat onder de selvighe soo ontallick onderscheyt is, alsser in alle d'ander sinnen can ghevonden vverden, soo maeckt het even-vvel in alderhande sauçen een aengename proportie ende over-een-stemminge. Daerom seyde de philosooph *Plato* seer wel, dat de Cocks volcome meesters van de Spijse soudẽ wesen, indien, gelijck de Sangh-meesters letten op den toon van de verscheyde stemmen, ende hoe die best het gehoor bevallen, sy oock alsoo acht namen op de verscheyde smaken, tot een goet accoort, eñ een aengename lieffelickheyt te brengen. Het is noodigh dat al de sinnen niet alleen met eẽ maeghschap eñ oorspronck over-een-comen, maer oock een gelijckformigheyt onder malkander hebben. Want gelijck in een ronde circkel, hoe dat de linien verder van 't middel-punt af-getrocken vverden, hoe datse verder van malkander wijcken, even-vvel nochtans haer evenheyt, ofte de gelijckheyt die sy onder malkanderẽ hebbẽ, daerom niet en verliesen: even-eens de sinnen, die van een gemeene fonteyne af-vloeyen, al ist datse door verscheyde diensten gescheyden, ende in besondere ampten verdeelt zijn, soo verstaense niet te min malkander door eẽ gemeene gelijckheyt ende over-eenstemminge. Also gaet het in sonderheyt met de smaken, al ist dat haer kanten eñ uyt-steecksels seer verre van malkander af-vvijcken, soo vverden sy even-wel vã het Zout door eẽ aengename over-een-stemminghe tot accoort, ende eenen lieffelicken smaeck ghebracht.

bracht. Waer uyt merckelicken blijckt de deught van 't Zout, de vvelcke soo groot is, dat het selfde oock door het gestadigh gebruyck, nimmermeer tegen en valt. Welckers treffelickheyt noch elders aen blijckt. Want alsoo de smaken haer vvoon-plaets hebbẽ in de vochtigheyt, gelijck de reuckẽ in droogte, soo vvert nootsakelick die smaeck, boven alle andere gestelt, de vvelcke de meeste vochtigheyt om te proevẽ de tongh ende gehemelt can aen-brengen. Devvijl dan de zoutigheyt dat meest doet, ghelijck men uyt wat zout onder de tongh geleyt, gewaer can vverden: vvaerom en sal men dan het Zout, als een gestadigen voort-setter ende leydts-man van den smaeck, ons niet alder-eerst op tafel latẽ voor-setten? Derhalven en ist niet vremt, dat vele hier te lande de Kaes in 't laetste eten om de maegh te sluyten, ende in't beginsel van de maeltijt vvat Zout, het vvelck sy den sleutel van de maegh noemen, gebruycken, om de selfde te openen, ende tot appetijt te vervvecken. Maer de Oude en hebben het Zout niet alleen voor een sauçe, ende om lust tot eten te maken, gebruyct, maer oock voor toe-spijse genuttight, (het vvelck noch onder gemeene luyden ghebruyckelick is, alsse yet vvillen gelijck als met eede bevestigen, datse daer op zout ende broot eten) ende daerom vverde *Ceres* ende *Neptunus* in eenen tempel ghe-eert, ghelijck in *Plutarcho 4. Symp. 4.* te lesen is.

Maer dit vvas, gelijck het oock noch is, alleen kost voor slechte ende arme luyden: hoe-wel dat oock de rijckste het Zout niet missen en connen. Het vervveckt den appetijt, eñ doet de Spijse vvel smaken, suyvert de maegh van alle slijm ende onreynigheyt,

ja maeckt een vvacker verſtant, eñ een vet lichaem. *Apollonius* de diſcipel van *Herophilus*, eẽ van de grootſte Mediçijns, verboodt de ſchrale eñ magere luydẽ de ſoetigheyt, maer geboodt ſoute ſpijſe te gebruycken, om dat des ſelviges dunnigheyt ende fijnigheyt van deelẽ het voedſel lichtelick door de cleyne aderkens ſoude voerẽ, gelijck *Plutarchus* verhaelt *4. Symp. 4.* Ende het Zout en maeckt niet alleen het lichaem vetter, maer vvert oock gehouden onder de dingen, die de vruchtbaerheyt vermeerderen. De gheheel vette, ende ſwaerlijvige vrouvven, de vvelcke ghemeenlick onvruchtbaer zijn, vverden door matigh gebruyck van Zout tot vruchtbaerheyt ghebracht. Want het ſuyvert ende verdrooght alle overtollighe vochtigheyt des lijf-moeders, ſoo dat de verglaeſtheyt (gelijckſe dat noemen) daer door vergaet, eñ ſy in eẽ ſuyvere ende drooge lijf-moeder daer na beter ontfanghen. Dat het inde mans de lenden oock wacker maeckt, bevint men genoegh aen de ghene, die gewoon zijn veel zoute coſt te gebruyckẽ. Daerom placht men de Springh-hengſten, die te traegh in 't vverck waren, zout onder haer voer te geven: ende de honden oock zout vleeſch voor te werpen, om haer te ritſigher te maken. Dit is d' oorſaeck, vvaerom de Poëten verçiert hebben, dat *Venus* uyt de zee geboren vvas: als oock, dat de Prieſters van Egypten die cuysheyt belooft hadden, haer heel van het zoudt onthielen, ſoo datſe oock onghesouten broot aten: om dat het zout door ſyn vvarmte ende ſcherpigheyt den luſt tot by-ſlapen ontſteeckt, ghelijck *Plutarchus* getuyght *5. Symp. 10.* ofte oock ghelijck hy in ſyn Boeck van *Iſis* ende *Oſiris* ſchrijft, om

dat

dat het zout appetijt vervveckende, de Priesters tot gulſigheyt eñ dronckenſchap mocht brengen. Maer met deſe ſuperſtitie en hebbenſe haer geſontheyt geẽ voordeel gedaen.

Het Zout en maeckt niet alleen alderhande ſpijſe aengenaem en ſmakelick, maer can oock de ſelvige eẽ lange tijt van de bedervinge bewarẽ. Gelijck men ſiet aen geſprenght vleeſch, eñ geſoute viſch. Want het verdrijft ende verteert de overtolligheyt, eñ heeft met eenen een packende ende toe-treckende cracht. Derhalven drooge dinghen, indienſe met veel zout beſprenght werden, ſoo zijnſe onbequaem tot ſpijſe: gelijck of yemant een haes in't zout wilde bewaren, die ſoude veel te droogh, ende niet eetbaer weſen. Maer Speck wort door de peeckel veel beter. Het welck oock van andere Spijſe verſtaen moet werden. Want hoe vleeſch, ofte viſch, ſlijmiger ende vochtiger is, hoe het bequamer valt, om het zout te vatten, ende daer door te verbeterẽ. Daerom en dient in de ſomer het zout ſoo veel niet gebeſight, als des winters. Daer-beneffens in coude landen, in vochtige, vette, ende ſwaerlijvige menſchen, is het bequamer. Want in de gene, die veel gals, ofte heet van naturen zijn, doet het, te veel genomen, groote ſchade: in de ſchrale ende magere verbrant het ende verdrooght het door ſyn ſcherpe hitte 'tbloet ende d'ander humeuren. Vorder ſeggen de Arabiſche Mediçijns, dat veel zout het geſicht verduyſtert, het zaet verteert, juckte, ende ſchorft veroorſaeckt. Indien yemant alle daegh nuchteren een weynigh zouts onder de tonge hout, tot dat het ſmelt, die en ſal met geen bedorven tanden gequelt zijn. Vele gelooven,

 dat

dat den adem van de ghene, die gheen zout en eten, een vierigen aert krijght: ende dat daerom de Ioden een ſtinckenden adem hebben. Die de hiſtorie van de nieuwe wereelt beſchrijven, vertellē dat de Swarte met Zout haer gheſontheyt bewaren, eude het ſelve by-na tegen gout op-wegen.

PLINIVS Lib. xxxi. Cap. vii.

Vita humanior ſine ſale nequit degere, adeoque neceſſarium elementum eſt, ut tranſierit intellectus ad voluptates animi quoque. Nam ita ſales appellantur, omniſque vita lepos & ſumma hilaritas, laborumque requies non alio magis vocabulo conſtat.

HVARTE en el Examen de Ingenios Cap. xv. §. iv.

Ningun alimento, de quantos uſan los hombres, haze tan buen entendimiento, como eſte [*Sal*] *mineral. El es frio, y con la mayor ſequedad, que ay en las coſas: y ſi nos accordamos de la ſentencia de Heraclito, dixo deſta manera:* Splendor ſiccus, animus ſapientiſſimus. *Por la qual nos quiſo dar a entender, que la ſequedad del cuerpo, haze al anima ſapientiſſima. Y pues la ſal tiene tanta ſequedad, y tan apropriada para el ingenio; con razon la divina eſcritura la llama con eſte nombre de prudencia, y ſabiduria.*

HET

HET
VIERDE BOECK
VAN DE
BEWEGINGE
ende
RVSTE
DES
LICHAEMS,
SLAPEN
ENDE
WAKEN,
AF-SETTEN
ende
BEHOVDEN.

CELSVS I. de re Med. I.

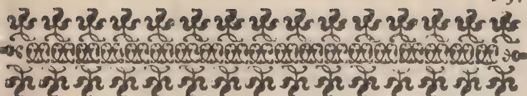
Ignavia corpus hebetat, labor firmat: illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

OVIDIVS II. Metam.

Somne quies rerum, placidissime Somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasque labori.

MONTAIGNE II. des Essais XII.

Metrocles lascha un peu indiscretement un pet en disputant en presence de son eschole: & se tenoit en sa maison caché de honte, jusques à ce que Crates le fut visiter: & adioustant à ses consolations & raisons l'exemple de sa liberté, se mettant à peter à l'envi avec luy, il luy osta ce scrupule: & de plus, le retira à sa secte Stoique plus franche, de la secte Peripatetique plus civile, laquelle jusques lors il avoit suivi.



Van de Bevveginghe ende Ruſte des Lichaems.

Het eerſte Capittel.

EEn die geſontheyt vvenſt die moet hem ſtaegh bevvegen,
Dat is de rechte gront van ſoo gevvenſten ſegen;
Speelt jonckheyt met den tol, of met den harden bal,
Of jaeght een vluchtigh vvild in eenigh luſtigh dal:
Of roeyt een ſchuytjen voort, of rijt op ſnelle paerden,
Of opent met de ſpae den boeſem van de aerden
Ter eeren van den hof, op hope van de vrucht,
Soo tijdt het bleeck geſpuys, de ſieckten, op de vlucht:
Soo vvert het innigh vier, de gronden van het leven,
Vervvackert, fris gemaeckt, en uyt den ſlaep gedreven,
Soo vvort het lichaem ſterck, en al de binne-kracht
Indien het ſomtijts ſlaeut, in beter ſtant gebracht.
Wel, vrienden, repje dan: Want ſtil en ledigh vveſen
En vvert noyt, door de kunſt, de menſchen aen-gepreſen:
Het vvater als het ruſt, dat vvort in korten vuyl,
En van een klare beeck ontſtaet een modder-kuyl.

DE Bevveginge ende Ruſte des lichaems, ofte Arbeyt ende Ledigheyt en hebbē mede geen cleyne cracht om het Lichaem in Gheſontheyt te onderhouden.

De Beweginghe doet inſonderheydt het Lichaem driederhande vordeel. Ten eerſten, maeckt het al

deleden door het onderlingh vrijvẽ vaster eñ stijver. Ten tweeden, vermeerdert het de natuerlicke warmte. Ten derden, roert eñ beweeght het de geesten. Wt de vvelcke wederom ander vordeel spruyt, te weten, soodanighe ghestaltenis des Lichaems, die niet lichtelick van eenige uyt-vvendige oorsaken beschadight en can werden, eñ die geheel bequaem is tot alderhande actien eñ wercken. Door de vermeerderingh van de vvermte wert het Lichaem oock beter gevoedet: eñ door het bevvegen van de geesten werden de dampen ende de vuyligheyt door de gaetjens van de huyt uyt-gejaeght.

Met den naem van Bewegingen des Lichaems verstaẽ wy alderhande arbeyt eñ oeffeninge, gelijc wandelẽ, loopen, springen, rijden, varen, eñ diergelijcken. Tegen malcanderẽ te loopen is een oeffeninge onder gemeene lieden; eñ daerom prijst *Cæsar* in't eerste Boeck van de Fransche oorlogen de Soldaten van *Ariovistus*, dat sy haer houdende aen de mane der peerden met de selve voort-liepẽ. Maer onder alle de Bevvegingen heeft elcke syn besondere cracht, eñ oeffent oock besondere ledẽ. Met wandelen eñ loopen werdẽ de beenẽ meest beweeght: met schermen eñ roeyen meest de armen, eñ bovenste leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oeffent insonderheyt de borst eñ keel. Maer al het lichaem wert bequamelick geoeffent door het spel van den cleynen bal: welcke oeffeninghe daerom tot bevvaringe der Gesontheyt seer gepresen wert van *Galenus*, die cẽ geheel Boeck van het spelẽ met den cleynen bal geschreven heeft. Maer dat spel en is het eygẽ niet, dat nu in de Kaetsbaen met het racket gespeelt wert. Want in het oude ple-

plegen sy veel met malcanderen te worstelen, en den eenen den anderen by den hals te grijpen, het welck tegenwoordigh in onse Kaets-banen niet ghebruyckelick en is. Dan ick heb gesien te Florençen in Italien dit noch gebruycken in een out spel datse *la Caccia* noemen, ende werde aldaer Anno 1616. gespeelt voor twee Cardinalen *Vbaldini* ende *de Medici*, den Hertogh, de Hertoginne, ende het gansche Hof, na de bruyloft van den Hertogh van Mantua met des Hertoghs van Florençen suster. Het welck evenvvel niet en gheschieden met een kleynen bal, maer met een grooten ballon, die door twee partijen (elck bestont uyt tvvaelf edel-lieden, van d'eene vvas des Hertoghs oudtste soon, teghenwoordigh Hertogh, van d'ander syn tvveede broeder Don *Lorenzo de Medici*) in gout ende silver-laken gekleet, over malcanders palen gheslagen vverde. Onder Prinçen, ende groote heeren is de jacht seer ghebruyckelick, ende die oeffeningh vvert voor seer gesont ghehouden by *Xenophon*, in syn Boeck dat hy van de jacht beschreven heeft. Hier comt by het te paert rijden ende voltigeren, ofte op het paert springhen, het welck de leden hardt ende sterck maeckt, als oock alderhande harde en stercke oeffeninghe: ghelijck een svvacke het Lichaem versacht, ende verswackt. Alsoo maeckt een haestige bevveginge het Lichaem vast en dun: ende een langhsame vermeerdert en opent het vleesch. Maer dit is al te samen te verstaen van matelijcke oeffeninge. Want die te veel is, ende boven de kerf gaet, verstroyt de gheesten, ende verteert de crachten van de vaste deelen, ende vercout het gansche Lichaem: verspreydt de cracht

van

van ſpieren, ſenuvven ende banden: ſpant ſomtijdts de vlieſen ſoo ſeer, datſe ſcheuringh veroorſaeckt: beroert het ingewant met ſulckẽ gevvelt, dat de aderen open barſten, vvaer uyt bloet ſpouwen, bloedigh vvater maken, pleuris, eñ diergelijcke ſieckten ontſtaen. Soo dat nootſakelick op den Arbeyt de Ruſte moet volgen. *Ovid. 1. de Ponto 5.*

Met ruſten is de geeſt en oock het lijf gepaſt,
En beyde die vergaen door al te ſtagen laſt.

Vorders de Ruſt en veel Stilte, ofte het langh opſchortẽ van Oeffeninge, gelijck daer is onder de luyaerts, maeckt de gheeſten traegh, benaut de natuerlicke vvarmte, ende maeckt het ganſche Lichaem loom ende onluſtigh. Hier op volght raeuvvigheyt, verſtoppinge, veel overtolligheyt, het welck oorſaken zijn van alderhande Sieckten. *Ovid. 1. de Ponto 6.*

Wanneer het vvater ſtille ſtaet,
Wanneer de menſche ledigh gaet,
Wanneer het yſer ruſten moet,
Niet een van drie en blijfter goet.

A R I S T. 1. Probl. XLVII.

Cur cibum minuere, laborem autem augere ſalubre eſt? An quia cauſſam ægrotandi excrementorum habet nimietas, quæ tunc certè exultat, cum aut cibus ſupereſt, aut labor deeſt?

Van

Van Slapen ende VVaken.

Het II. Capittel.

HOe kort is onse vreught en van hoe vveynigh uren!
Al vvat men blijdschap hiet en kan niet lange duren;
Te midden in het spel of in een blijde feest
Daer siet men menighmael een lichaem sonder geest.
Gaet kiest tot u vermaeck het puyckje van de lusten,
Ten is als geenen tijt; de sinnen vvillen rusten:
Geselschap, soeten vvijn, gesangh en snaren-spel,
Een nacht-vvaeck sonder meer verkeertet in gequel.
O slaep, ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
Ghy kont de sinnen nieu en vveder lustigh maken:
Ghy, sijght dan over ons vvanneer het licht vergaet,
Maer des al niettemin soo doetet in de maet:
Te veel in ruste zijn, en al te langh te vvaken,
Dat kan ons allebey onnut en deusigh maken.
Gesellen met een vvoort, de maet gelt over-al,
En vvaer men die vergeet daer baertet ongeval.

GElijck in de krachten, soo volght oock de Beweginge ende Ruste naest in ordre het Slapen ende Waken: dewijl de Slaep niet anders en is, als de ruste van de Sinnen, ende het waken de Oeffeninge van de selve. De Ziele gebruyckt tot uyt-voeringe van haer vvercken, den dienst van de geesten: ende derhalven werden in 't waken de geesten van binnen na de buyten instrumenten der sinnē gedreven. Soo dat het matigh vvaken de geesten, ende sinnen op-

weckt ende rapper maeckt, de geesten ende wermte door al het Lichaem verspreyt, de verdeelinghe van het voedsel helpt, ende het uyt-werpen van de vuyligheyt bevordert. Maer Waken, dat onmatigh is, verstroyt ende verteert de geesten, ende verdrooght het geheele Lichaem, insonderheydt de hersſenen, vermeerdert ende ontsteeckt de gal, ende is dickwils oorsaeck van koorts, ende andere heete sieckten: eñ als ten lesten de wermte vervlogen is, van coude.

Attenuant juvenum vigilatæ corpora noctes.

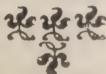
Na het Waken comt de Slaep. Want alsoo door den arbeyt van dẽ dagh de mensche vermoeyt wert, ende de krachten vergaen, ende door het ghestadigh vvercken van de sinnen de geesten vervliegen, soo is de Slaep ons gegeven als een remedie voor de vermoeytheyt. Want de matighe Slaep doet den mensche veel goets. De vermoeyde krachten vverden als dan verquickt ende herstelt; de geesten die door den daeghschẽ arbeyt vervlogen vvaren, werden dan vveder gemaeckt, ende de natuerlicke wermte wert na binnen getrocken, ende daerom zijn de slapende van buyten koelder, ghelijck *Aristoteles* seyt, eñ hebben meer decksel van doen als de gene die waken. Hier door geschiet de teringe des voedsels, ende der raeuwe humeuren in 't geheele lichaem beter: ende in alle deelen, insonderheyt het ingewant, wert in den Slaep goet voedsel gemaeckt, ende het lichaem sachtjens vervochtight, soo dat, ghelijck *Hippocrates* schrijft ***6. Epid. 5.*** de Slaep voor het ingewant spijse is, ende vvy ghemeenlick seggen, dat de Slaep soo

vvel

vvel voedt als het eten. Want uyt de Spijſe, die door den Slaep vvel verteert is, vvert beter ende overvloediger bloet: het bloet vermeerdert zijnde, vermeerdert de wermte, ende alſoo wert het ganſche lichaem vvel gevoedt ende geſterckt. Door den Slaep vvert de ſorge vvech-genomen, de gramſchap geſtilt, ende het gemoet geruſt geſtelt. *Tibull. 3. Eleg. 4.*

De Slaep-god is gevveldigh ſoet,
Hy doet de krancke ſinnen goet.

De ſelfde hout alle loſingen tegen, behalven van't ſvveet. Maer de Slaep is inſonderheydt dienſtigh voor oude luyden, ende daer en is naeulicx yet, dat de droogheydt van den ouderdom ſoo vervochtigen can, als de Slaep. Ende dit vordeel en genieten niet alleen de geſonde, maer oock de ſiecke: alſoo door den Slaep de crachten toe-nemen, het voedſel verteert, ende de overtolligheyt gheſcheyden, ende de pijnelickheyt geſtilt wert. Maer onmatige Slaep is het Lichaem ſeer ſchadelick, verduyſtert ende vertraeght de gheeſten, maeckt een dom ende bot verſtant, ende door vergaderingh van raeuvve humeuren, ende in-houden van overtollige, ſoo verſtolpt hy de natuerlicke vvermte, gelijck een vier dat geen lucht en heeft.



Van

Van Af-ſetten, ende Behouden, ofte van het loſen des Camergancks, Waters, ende andere overtolligheyts, als oock van het By-ſlapen.

Het III. Capittel.

HOe nietigh is het vleeſch, hoe veerdigh om te ſterven!
Een vvint te ſeer geperſt die kan een menſch bederven.
Het vvater in de blaes dat brenght hem in den noot,
En ick en vveet niet vvat dat brenght hem aen de doot.
Doet vvat natuer vereyſcht, het ſal u konnen baten,
Wat pooght om uyt te zijn dient uyt te zijn gelaten:
Men geeft noch wat verdraghs ſchoon dat men honger lijt,
Maer alſſer af-gangh perſt dan ſchaedt de minſte tijt.

INdiender eenige Spijſe te vinden vvas, die gehee in de ſelfſtendigheyt van ons Lichaem conde verandert werdē, ſoo en ſouder geen overſchot blijven. Maer alſoo alle Spijſe eenige ongelijcheyt heeft met ons Lichaem, ſoo moeter nootſakelick yet van overſchieten dat aen ons Lichaem niet gehecht en can vverden. De grove ende onſuyvere koſt laet veel overtolligheyt, de ſuyvere weynigh: maer meeſtendeel gaet het derdepaert, ofte vvat meerder van onderen af: eñ omtrent het derdepaert gedijt tot voedſel, het overige gaet tot ander vuyligheyt, ſlijm, water, gal, ſweet, roockachtige dampen, &c.

Dewijl dan de Spijſe om de ongelijckheyt, dieſe met ons Lichaem heeft, niet al te ſamē in goet voed-

ſel

sel en can veranderen : soo is noodigh, dat het quaet van het goet gescheyden, ende het een behouden, eñ het ander gelooft vvert. Als sulcx nae behooren geschiet, soo vvert het Lichaem in natuerlicken stant onderhouden : maer indien 'tgene in-gehoudẽ moet vverden, af-schiet, ende dat gelooft dient, in't Lichaem blijft, als dan comt de Gesontheyt een grootẽ af-breuck te lijden.

Maer gelijcker verscheyde kokinghen, ofte teringen in't Lichaem zijn, te vvetẽ de eerste inde Maegh, de tweede inde Lever, de derde in elck van de leden : soo vverter oock verscheyden overschot vergadert, als camerganck, vvater, gal, melancholy, drooge ende dampighe vuyligheyt, die de huyt uyt-vverpt, ende vvaer van de hemden vuyl werden, ende dickvvils het svveet, de vvelcke al te samen uyt de algemeene verteringhen voort-comen, ende boven dese noch eenige die de besondere verteringhe van de leden voortbrengen, gelijck die uyt de hersſenen door neus ende mont dickvvils gelost werden. Dese dan indiense wel af-schieten, en doen niet vveynigh tot de bevvaringhe der Gesontheyt : maer indiense ofte op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven vverden, soo comense de selve te veranderen.

Den af-treck, ofte het overschot van de maegh ende dermen, indien het niet t'syner tijt af en schiet, (dat is voor sobere luydẽ eens daeghs voor den eten, ende voor de ghene, die vvat veel eten, tweemael) belet het teren ; alsoo daer van quade dampen in de maegh ende by-leggende deelen op-stijgen. Sulcx beschadight oock voornamelick een svvack hooft, ende valt mede d'ander deelen moeyelick, verweckt

vvinden, crimpinghe in de dermen, eñ diergelijcke quellingen. Soo verhaelt *Alexander Benedictus 19. de cur. morb. 36.* van een vrou die in d'eene zyde geraeckt was ende in een gheheele maent geen af-treck en hadde, datſe daer van uytermaten op-ſvvol. Eñ een voornaem magiſtraet van deſe ſtadt Dordrecht, na dat hy een vvijl geſeten hadde op een vvinderigh ſecreet, bevoelden hem niet vvel, ende en conde door geenderhande middel ghebracht werden, om ter ſtoel te gaen, ſoo dat hy daer van op den ſevenden dagh quam te ſterven. Het ſelve is mede in corter dagen te Middelborgh aen een jonge dochter gebeurt. Siet *Schenckium 3. Obſ. 275.*

Den Buyck-loop ofte Loſ-lijvigheydt is dickwils geſonder als ongeſonder, te vveten vvanneer de Nature voelende in de Maegh een beginſel van verdervinge der humeuren, haer terſtont ontlaſt ofte oock door haer kracht de quade humeurẽ uyt andere partijen af-drijft, ende alſoo dickvvils de oorſaken van vele Sieckten voort-comt: maer wanneer ſulcx veel eñ langh aen-hout (want als de Nature vvel werckt, ende den buyck van ſelfs vveeck is, ſoo en duert die loop niet langh, ende de Nature haer ontlaſt hebbende hout terſtont op) ſoo vvert het Lichaem nootſakelick van ſyn voedſel verſteken, ende begint heel af te gaen, de crachten verminderen, ende de dermen vverden daer door verſwackt, eñ af-geſchrapt. vvaer uyt Perſingh, Bloetganck, ende dierghelijcke qualen voort-comen.

Op de ſelfde maniere als het Water op ſyn behoorlicke tijt ghelooſt wert, dat is het Lichaem nut ende dienſtigh: maer indien het te haeſtigh af-ghedreven,

dreven, ende insonderheyt te langh op-ghehouden vvert, soo en verweckt het geẽ cleyne schade. Want sulcx en beswaert niet alleen de blaes ende de nabuerighe deelen : maer vervolt ende spant de blaes dickwils oock soo seer, datse daer-na haer selvẽ niet toetrecken, ofte het water uyt-drijven en can, (welcke oorsaeck *Galenus* vvel stelt *6. loc. aff. 4.* hoe-vvel het van *Fernelius* berispt vvert *6. Pathol. 13.* ghelijck ick in 't *Steen-stuck* breeder met redenen, ende ervarentheydt, uyt de Anatomie selve bevvijse) vvaer uyt dickwils een ontstekinghe in de blaes comt, jae de ervarentheyt leert, dat door ontijdighe beschaemtheydt in maeltijden ende ghesełschappen het vvater soo langh op-ghehouden is, dat het de doot veroorsaeckt heeft. Ick en can niet naer-laten, een exempel hier van by te brengen, het vvelck my mede gedeelt heeft in 't leste jaer syns levens mijn vveerde Neve, de Heere *Gerard vander Laan* zaliger, Borgemeester van Haerlem. Dese schrijft van syn Oem *Nicolaes vander Laan*, mede Borgemeester, dat als hy te Delft, zijnde Lant-raid ende geheymen Raid van syn Excellentie, ghenoot was ter maeltijdt by den Grave van *Hohenloo*, ende aldaer boven syn vermogen tot drincken gedvvongen vverde, soo lange syn vvater op-hiel, om andere niet op te doen staen, dat hy daer na door geenderhande middelẽ gebracht en conde werden om vvater te maken : ende dat hy van pijne te bedde geworpen zijnde, daer by de sprou ende ontstekinge in 't aensicht krijgende, alsoo syn leven eyndighde.

Geen minder perijckel connen de Winden veroorsaken. Het vvelck de Keyser *Claudius* beweeghde,

de, om een vvet te maken, vvaer by yemant oock in maeltijden, het welck te voren ongheoorloft was, ſoude vermogen een vvint te laten: vvant hem was aen-gedient, datter yemant met groote perijckel een vvint uyt ſchaemte in-ghehouden hadde, ghelijck *Suetonius* verhaelt in ſyn leven. Daerom ſeyden de Stoiſche Philoſophen, (*Cic. 9. Ep. ad Fam. 22.*) dat de vvinden ſoo vry behooren te vvelē als het riſpen. Ende onſen *Eraſmus* ſchrijft dat de ghene, die uyt ſchaemte een wint in-houden, meer letten op de beleefstheyt, als op de gheſontheyt: ende raet als ſulcx in gheſelſchap yemant over-comt, den ſelfden met een gemaeckten hoeſt te bedecken.

Qui veut vivre longuement,
Doit donner le cul au vent.

Wilje langh en luſtigh leven,
Aen den eers dient vvint gegeven.

Dan ghelijck vvy van den Camerganck ende het Water geſeyt hebben, dat het te veel af-ſchieten ſoo veel quaedt doet, als het op-houden: ſoo gaet het oock met de Winden. Doctor *Fernelius* ſchrijft 6. *Pathol.* 10. dat hy in vele, die geſtadigh gewent waren de vvinden op te houden, nae haer doot bevonden heeft dat den derm *Colon*, ſoo vvijdt als een arm uyt-gereckt was: ende andere ghekent heeft, die de vvinden van onderen in de Maegh op-ſteghen, ſoo datſe meer riſpen als vvoorden uyt-brachten. De Heere van *Montaigne* verhaelt *1. des Eſſais 20.* een notabel exempel van een, die veertigh jaren gedue-

righ-

righlick winden loosden, tot dat hy ten lesten al vijstende sterf. Soo schrijft de Out-vader *Augustinus* van een, die soo veel vvinden liet, als hy begeerde; eñ *Lodevvijck Vives* voeghter in syn uyt-legginge een exempel by van synen tijt, van een die op de maet winden conde laten. Diergelijcke heb ick ghesien te Florençe in een Nederlants Schilder, die boven door de mont de lucht in-halēde niet alleē ontallicke winden eñ allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo perfect wist na-te-bootsen, dat men de vvijse daer van lichtelick conde verstaen.

Het gene nu verhaelt is heeft mede plaets in ander vuyligheyt. Want dit is eē gemeene wet der naturē, dat de vuyligheyt moet uyt-geworpen werdē, op dat het Lichaem een suyver voedsel krijge. Als sulcx geschiet, soo verteert de spijse, het Lichaem blijft wel gedaen, eñ wert fris ende gesont gehouden. Maer als die in-gehouden wert, soo vervuylt het voedsel, waer uyt verscheyde sieckten spruyten.

Ten lesten behoort tot het af-drijven eñ behouden mede het By-slapen, in 't welck het zaet af-schiet. Want al is het selve eygentlick geē vuyligheyt, soo is het even wel overschot vande derde teringe, eñ moet daerom oock gestelt vverden onder de dingen die afschieten ofte binnen blijven, alsoo het Zaet, gelijck *Hippocrates* betuyght, van den ganschen lijve, eñ alle de deelen af-schiet. Eñ devvijl het af-schieten ende behouden van het Zaet, groote veranderingh in de Gesontheyt can maken, soo is billick, dat al hier mede van het By-slapen gehandelt wert.

Alle dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, ende eē groote genuchte in het telen,

om datse dat werck geerne soudē by de hant nemen, ende alsoo voort-setten. Ende sulcx matelick ende na behooren geschiedende, is den Lichame nut ende gesont. Hoe-vvel dat de wijse *Epicurus* meer op de sedigheyt als de gesontheyt siende, seggen dorst, datter geen by-slapen dienstigh en vvas, volgende daer in misschiē dē Philosooph *Pythagoras*, de welcke gevraeght zijnde, wanneer men by een vrou behoordē te comen, gaf voor antwoort, als ghy swacker vvilt werden. Daer men nochtans siet, dat in mans ende vrouwen, insonderheyt weduvvē, het zaet te langh op-gehouden zijnde, 't gansche Lichaem swaer ende loom maeckt: ende metter tijt comende te bedervē, sware accidenten, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwē, eñ diergelijcke mede inde Mans verweckt. Soo dat *Aristoteles* onghelijck heeft, al hy ontkent, dat man, noch vrou niet sieck en werden, ofte en sterven door het op-houdē van 't zaet. Een ander Philosooph *Diogenes* verstont dat wel anders, gelijck *Galenus* in eē onbeschaemt exempel van hem verhaelt *6.loc.aff. 5.* Ende *Aristoteles* selve maeckt gewagh *4. Probl. 30.* van verscheyde Sieckten, die de mans door onthoudinghe over-comen. Wy lesen van een seer geleert Spaengjaert *Michael Verinus*, dat hy hier van sieck zijnde, niet en conde bevveeght werden tot het by-slapen, eñ dat hy daer over quam te sterven.

Ne se pollueret, maluit ille mori.

Een ander Bisschop had daer geen sin in, de welcke als hy door raet van den Doctor, ende syn vrienden, dese remedie tot ghenesinge gebruyckt hadde,

en-

ende daer na schreyende, van syn vriendẽ, die meenden dat sulcx quam uyt berou vande sonde, getroost werde, soo gaf hy haer tot antwoort, dat hy niet en schreyde om de sonde, maer om dat hy niet eerder begonnen hadde, gelijck verhaelt vvert by *Fulg. in l. fi. ultra. fi. ff. de pig. act.* Soo dat het vvel svvaer te begrijpen is, hoe stercke eñ gesonde luyden haer kuys ende eerlick connen houden sonder quetsinghe van haer ghesontheyt. Seer wel seyde de Paus *Pius* de tweede, dat om gevvichtige redẽ den houwelickenstaet de Priesters benomẽ was; maer dat hy om grooter reden haer wederom behoorde toe-gelatẽ te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en connen zijn als de vrome Cardinael *Bellarminus*. De vvelcke als hy yet hoorde ofte las de Houvvelicsche saken betreffende, vvas altijt genootsaeckt een ander te vragen, vvat sulcke vvoorden beteyckende, waer in hy soo ontvvetende vvas, als in de sake selve, gelijck onlanghs in syn leven beschreven is van een Iesuwijt *Fuligatto*, ende is uyt syn Italiaens in Latijn over-geset, ende t' Antvverpen ghedruckt Anno 1633.

Wy sien by de Poëten, hoe mildelick datse een deel van haer jaren geven aen de gene, diese beminnen. Sy gevense seyt *Seneca 6.* van de Weldaden 25. ende sy en vvetent niet: ende sy gevense soo, datse haer af-gaen, sonder aen haer Lieven te vermeerderen. De Pertrijs, seydt *Plutarchus*, vvert van dit spel vet. Maer het gaet met ons geheel anders. Soo dat wel vvaer-genomen dient de lesse van *Celsus* uyt het eerste boeck ende Capittel aldus in rijm gestelt:

Een ſacht, een reyn, een vrolick bed,
Daer voor men tvvee paer ſchoenen ſet,
Dat is de menſch een nutte ſaeck,
En kan hem dienen tot vermaeck,
Indien hy na den regel gaet,
En hout de gulde middel-maet:
Maer die, met luſten op-gevat,
Spilt al te ruym ſyn dierbaer nat,
Diens rijck en kan niet lange ſtaen,
Maer ſal in korten ondergaen;
Want als de luſt te dertel ſpeelt,
De geeſt, en oock het lichaem queelt:
En zijdje ſvvacker alsje plaght
Eer datje by een vrouvve laght,
Soo leght u ſaken beter aen;
Want, vrient, ghy hebt te veel gedaen.
Weeſt daerom hier en over-al
Niet al te vvijs, niet al te mal.

Want die in dit vverck onmatigh eñ al te driftigh zijn, verdrijven de natuerlicke wermte, verkouwen ende verſvvacken haer ganſche Lichaem, vergaderen veel raeuwigheyt, beſchadigen de ſenuwen, maken haer lichaem vol gicht, ende lammigheyt, ende veroorſaken een ſwackheyt in verſtant ende ſinnen: jae dickwils (daer van vvy hier en elders exempelen hebben) de doot ſelve.

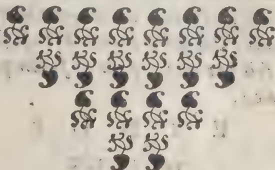
Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader ſteken,
Oock veel gelaten bloets en ſal u geenſins breken,
Of ſoo veel hinders doen als hier een drop alleen;
Want vocht dat menſchen teelt is hondert tegen een.

Het

Het fijnste leven-sap, het beste van de leden,
Wort in een korte stont door lusten af-gereden:
Al watter over-blijft en is maer enckel draf,
En si! dan komt de doot, en snijt het leven af.
Is niet de wijse Vorst met een-en-vijftigh jaren
In haesten wech-geruckt, en in het graf gevaren,
Alleen maer oudt geseyt (soo menigh man gelooft)
Om dat hy door de lust van krachten was berooft!
Wel aen dan, welligh volck, wilt uwe jeught besnijden,
En op een rechte maet, en op bequame tijden;
Want als het echte paer geen regel houden kan,
'T is schande voor de vrou, en schade voor de man.

CASTIGLIONE
lib. III. del Cortegiano.

Xenocrate fu tanto continente, che una bellissima donna, essendogli colcata a canto ignuda, & facendogli tutte le carezze, & usando tutti i modi, che sapea, delle quai cose era bonissima maestra; non hebbe forza mai di fare che mostrasse pur un minimo segno d'impudicitia, auengo, che ella in questo dispensasse tutta una notte.



Et en outre, que nous avons apris de leur propre bouche la preuue qu'en firent autres-fois en divers siecles vn Empereur, & vne Emperiere de Rome, maistres ouuriers & fameux en ceste besongne : lui depucela bien en vne nuict dix vierges Sarmates ses captiues : mais elle fournit reellement en vne nuict à vingt & cinq entreprises, changeant de compagnie selon son besoin & son goust.

—adhuc ardens rigidæ tentigine vulvæ,
Et lassata viris, nondum satiata quiescit.

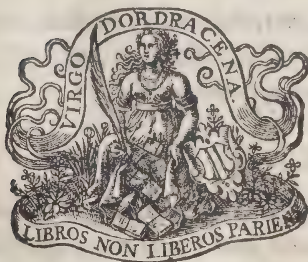
Et que sur le different avenu à Cateloigne, entre vne femme se plaignant des efforts trop assiduels de son mary : à laquelle plainte le mari respondit, qu'aux jours mesme de jeusne il ne s'en sçauroit passer à moins de dix : Intervient ce notable arrest de la Royne d'Arragon : par lequel apres meure deliberation de conseil, ceste bonne Royne pour donner regle & exemple à tout temps de la moderation & modestie requise en vn juste mariage : ordonna pour bornes legitimes & necessaires, le nombre de six par jour, Relaschant & quittant beaucoup du besoin & desir de son sexe, pour establir, disoit elle, vne forme aysee, & par consequent permanente & immuable. En quoy s'escrient les docteurs, quel doit estre l'appetit & la concupiscence feminine, puisque leur raison, leur reformation, & leur vertu, se taille à ce prix? considerant le divers jugement de nos appetits : Car Solon patron de l'escole legiste ne taxe qu'à trois fois par mois, pour ne faillir point, ceste hantise conjugale.

EYNDE
van't eerste
Deel.

Het

TWEEDE DEEL VAN DEN SCHAT DER GESONTHEYT.

Waer in verhandelt wert, hoe ende op wat manier de verhaelde middelen in elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheyt moeten ghebruyckt werden.



TOT DORDRECHT,
Gedruckt by *Hendrick van Esch*, Boeck-drucker, woonende in 't Hoff. 1637.

HIPP. II. Aph. LI.

Πᾶν τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον. *Omne nimium naturæ inimicum.*

ARIST. VII. Ethic. XI.

Ὥσπερ γὰρ φύσις ἤδη καὶ ἔθος. *Tanquam enim natura jam consuetudo est.*

HIPP. VI. Epid. IV. XX.

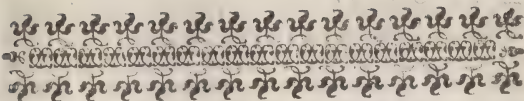
Ἄσκησις ὑγιείης, ἀκορίη, καὶ ἀοκνίη. *Sanitatis exercitatio non impleri cibis, & impigrum esse ad laborem.*

CICERO I. Officior.

Vtendum exercitationibus modicis: tantum cibi & potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur.

CELSUS I. de re Med. III.

Purgationes ut interdum necessariæ sunt, sic ubi frequentes sunt, periculum afferunt. Assuescit enim non ali corpus, & ob hoc infirmum erit, cum omnibus morbis obnoxia maximè infirmitas sit.



Hoe by een yegelijck in 't ghemeen de Gesontheyt moet bewaert worden.

Het eerste Capittel.

TReet dieper in de kunst, en leert gemeene gronden
Die tot uvvs lijfs behout de reden heeft gevonden,
Leert hoe men spijs, en dranck, en lucht gebruyckē moet,
Ten eynd' in u ontstae een fris en jeughdigh bloet.
En om tot uvven dienst een vveynigh hier te seggen,
En tot het vorder vverck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen na rechte middel-maet.
Geen mensch en zy te luy, geen mensch en moet de leden
Tot al te grooten vverck en stagen last besteden:
Hebt niet te schralen kock, oock niet te gullen keel;
En slaept niet al te langh, en vvaeckt niet al te veel.
Gevvent u niet te licht om op gesette stonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zijn gebonden
Aen regels van de kunst; en neemt geen drancken in,
Om ick en vveet niet vvat, en uyt een luchten sin.
Door vasten, stil te zijn, en door gerust te leven,
Wort dickmael sonder meer een koortse vvech-gedreven:
Weest matigh, dertel volck; ghy kont oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van sieckten zijn verlost.

DE materie ende stoffe, vvaer mede de Gesontheyt onderhouden vvert, is in het Eerste deel vvijdtloopigh verhandelt; ende aldaer oock aengewesen vvat dingen het zijn, ende vvat cracht sy hebben om ons Lichaem in Ghesontheydt te bevvaren, ofte onghesontheydt ende sieckten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede vertoont vvert hoe, ende op vvat manier men Lucht, Spijs ende Dranck, eñ d' ander middelen moet ghebruycken, om het Lichaem langh in 't leven, ende in gheduerige Gesontheyt te behouden. Dit vverck vereyscht twee dingen. Voor-eerst, dat in't algemeen aen-gevvesen vvert, het gene alle menschen onderhoudẽ moeten. Daer na vvat een yegelick in 't besonder dient vvaer te nemen, volghens het onderscheyt datter tusschen den eenen mensche, ende den anderen, nopende de jaren, de complexie ofte ghematigheyt des Lichaems, als oock 't verschil van Man ende Vrou.

De algemeene leeringen zijn seer vveynigh, alsoo alles allen ende eenen yeghelick niet even nut en is: maer dat den eenen goet en dienstigh is, bevint men dickvvils dat eenen anderen beschadight eñ hindert, dat den eenen aenghenaem is ende heel vvel becomt dat is een ander heel teghen ende hy vvert daer van besvvaert. Hierom seydt onsen *Hippocrates* in syn Boeck van de ghesonde Diete, dat de manier van leven om gesont te blijven, moet gepast vverden na den ouderdom van de mensch, den tijt van't jaer, ende de gestaltenis van't Lichaem. Derhalven sullen wy oock vveynigh van de alghemeene maniere van Leven segghen, maer de selve met een lichten arm over-loopen; ende sooder misschien yet mocht ont-

ontbreken, dat hier toe ſcheen te ſtrecken, dat ſal hier na in de maniere van Leven van een gematight vol-vvaſſchen menſche verhandelt vverden. Want ghelijck in andere deelen der Medicijne, ſoo vvert oock alhier een gematight menſche als tot een regel geſtelt, ende hem een bequame maniere van leven voor-gheſchreven; ende dan ſal men daer nae beter connen ſien, op vvat manier die gheregeert moeten vverden, vvelckers Lichamen van de ghematighde geſtaltenis af-vvijcken.

De ghemeenſte vvet, ende die van een yeghelick moet onderhouden vverden, is altijdt ende in alles maet te houden: al vvat te veel is, valt ons teghen, ende is de Nature vyant, ghelijck *Hippocrates* ſeydt *3. Aph. 52.*

Al vvatter uyt den regel gaet,
Dat is voor alle menſchen quaet:
En daerom dient na rechten aert
De gulde middel-maet bevvaert.

Want al-hoe-vvel de ongematighde Lichamẽ door contrarie ongematicheyt tot natuerlicke ſtant eñ geſtaltenis, gebracht werden, even ghelijck men een krom hout, aen de weder-zijde ombuyght, om recht te makẽ; ſoo en ſchaedt even-wel aen geenderhande complexie de gematigheyt, maer het gene dat buyten de maet gaet, can aẽ vele ſchade doen. Hier comt by de Gewoonte, die by na de ander nature is, (*Ariſt. 7. Ethic. 11.*) ende het ghene men van langher hant gevvent is, ſeyt *Hippocrates 2. Aph. 50.* al en iſt van 't alder-beſte juyſt niet, en valt ſoo moeyelick niet, als het gene dat men geheel ongevvent is.

Al vvat de mensch staegh vveder-vaert,
Wort als syn in-geboren aert.

Na dese twee voorschrifté sal men het vvit stellé van de ses middelen der Gesontheyt, die in het eerste deel beschreven zijn, ende nae de selve micken ende aenleggen een ghemeene maniere van Leven, die voor allen ende eenen yegelick nut ende bequaem is.

Voor-eerst wat de **Lucht** belanght: Voor alle menschen is een klare, suyvere, ende ghematighde Lucht dienstigh ende gesont, gelijck een onsuyvere, donckere, ende onghematighde schadelick ende onbequaem. Voor Lichamen die heel gematight zijn, is oock de aldergematighste Lucht alder-ghesontst. Maer den gené, die van de middelmaet wat af-wijcken, is bequaemst soodanighe Lucht die van contrarie hoedanigheydt is: ghelijck voor coude Lichamen warme Lucht, voor warme coude, voor vochtige drooge, ende voor de gene, die te droogh zijn, een Lucht soo veel te vochtigher, als de ghematigheydt van de Lichamen in drooghe hoedanigheydt uyt-steeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de getemperde haer niet schadelick, ghelijckse voor de getemperde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorsaeck dat de Lenten voor een yegelick aengenaem vallen, de vvelcke de ghematighste zijn van al de ghetijden des jaers, ende oock de ghesontste, gelijck vvy uyt *Hippocrates* hier voren vermaent hebben. Elck een moet dan, soo veel als moghelick is, kiesen een suyvere ende klare Lucht, als de alderbequaemste tot behoudenisse der gesontheyt. Want

een vuyle ende ſtinckende Lucht, die miſtigh ende met quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte geſont vveſen, ende moet daerom van eẽ yegelick gheſchout vverden. Inſonderheyt indien op eenige plaetſen de Lucht altijt ongeſont is, ſoo ſal de gene die ſyn levẽ eñ geſontheyt lief heeft, hem wachten om aldaer te gaen wonen. Maer de ghene, die nootſakelick in alſulcke ongeſonde plaetſchen haer vvoonplaets hebben, ende dat haer gelegentheyt niet toe en laet, om de ſelve te verlaten, die ſullen haer beſt doen, om de quade Lucht, ſoo veel alſt mogelick is, te verbeteren. Het vvelck gheſchieden ſal met deuren ende venſters die in 't Ooſten eñ Noorden ſtaen open te ſetten, ende de Son ende Winden daer door te ontfangen, als oock in de camers veeltijts vier te ſtoken van vvel-rieckent hout. Op ſoodanige manier heeft *Hippocrates* de peſt uyt Grieckenlant verjaeght, ende de Lucht met vieren geſuyvert. Eñ *Empedocles*, gelijck *Plutarchus* beſchrijft, met het ſluyten van een gat in ſekeren bergh, die over de ganſche Landouvve een ſwaren ende ongeſonden damp uyt gaf, ſloot mede de peſt uyt dat Lantſchap.

Ende al-hoe-vvel wy het uyt-muytẽ vande Lucht in hitte, koude, vochtigheydt ende drooghte niet gheheel en connen vlieden: ſoo can ſulcx even-vvel ten deele verandert ende verbetert werden.

De Lucht die al te cout is can men met goet vier verwarmen, van eycken-hout, ofte genever-hout, het welck oock een aengenamen reuck geeft. Soo can men oock een kamer beroocken met nághels te branden, ofte genever-beſien: ofte oock op eẽ yſere ſchop heet ghemaeckt zijnde te laten druypen van

den bruynen Balſem, die veel uyt West-Indien ghebracht vvert. In Duytſlant gebruycken ſy hier toe de Badt-ſtoven, ſoo datſe van haren Winter een Somer maken, eñ dat niet alleen in haer huyſen, maer oock midden in't lant. Gelijck daer zijn de Hoven te Heydelbergh in dẽ Pals, eñ te Caſſel in't lant van Heſſen, die men 's winters met planckẽ beſluyt, hebbende op de vier hoecken ſtoven, die het binnenſte matelick verwarmen, ſoo dat daer waſſen Oraengieboomẽ, Citroen-boomen, Vijge boomen, Granateboomen, alſoo groote ende goede vruchtẽ dragende, als ick op de grenſen van *Provence* in Vrancrijck, ofte by *Genua* in Italien geſien hebbe.

Indien oock de Lucht al te heet vvas, de ſelve can gematight werden met cout vvater geſtadigh van't eene vat in 't ander te gieten, ofte over de vloer te ſprengen, ofte oock linden dat in't cout water geſteken heeft in de kamer op te hangen, ende de vloer te beſtroyen met verſche roſen, vvilge-bladeren, bieſen, wijngaert-rancken, bloemen van plompen, ende diergelijcke verkoelende kruydẽ. In Italien wert over vele tafelen een deur ofte bart bovẽ aen de ſolder vaſt zynde op en neder gehaelt, by-na gelijck mẽ de klock luyt, vvelcke vvint, gelijck als een waeyer, groote verkoelingh aen de gaſten geeft.

Al te vochtige Lucht can met vier ende reuck van verwarmende ſpeçerijen, eñ wel-rieckent hout verbetert vvorden, gelijck terſtont van de coude Lucht geſeyt is.

Al te drooge, vvert met nat-maken, ende ſtroyen van bieſen, ende ander vochtige kruyden gematight.

Ten tweeden, wat **Spijs** ende **Dranck** aengaet; al

al hoe-wel mede een ende de selve spijs een yegelijck niet bequaem en is, ende elck syne eygen kost heeft, gelijck hier na ghefeyt sal vverden: soo is nochtans hier oock yet, dat alle, ende een yder dient vvel te onderhouden. Want voor-eerst soo en can spijse van quaden gijl voor niemant ghesont zijn. Alsoo moet oock het langh gebruyck van grove, taeye, slijmerige, coude, heel vette, eñ scherpe Spijse van een yegelijck ghelaten vverden. Want van soodanige kost, alsoo hy niet vvel en verteert, noch oock geen goet voedsel en geeft, groeyen veel quade humeuren ofte vochtigheden, oorsaken van menighvuldige ende verscheyde sieckten. Soo dat de beste spijse is, eñ die het beste voedsel geeft, de vvelcke niet te dick ofte te taey van gijl en is, ofte oock al te dun ende te waterigh. Want die te dun is, alsose vveynigh voedsel geeft, ende, gelijck men seyt, niet aen de ribben en kleeft, soo maeckt sy de Lichamen slap ende mager. Die dan tusschẽ beyde gaet, dat is de gesontste, ende soodanighe maeckt middel-matigh bloet, ende een fris, gesont, ende sterck Lichaem. Wy moeten dan altijt de ghesonde ende goede kost voor de quade ende ongesonde verkiesen; de beste voor de slechtste. Maer hier dient even-wel oock eenigh oogenmerck genomen te vverden op den Lust. Want de selve maect dat de aengename spijse sterckelijck van de maegh vvert in-getrocken, vvel eñ vast omhelst, gheluckelijck verteert, ende het quaet datter in is overvvonnen ende verbetert. Daer onaengename spijse, hoe goet datse oock is, alsse sonder smaeck ende lust gegeten vvert, doet vvalgen; ende alsoose de Maegh met tegenheyt ontfanght, ende niet vvel

en verteert, soo en connen daer van niet anders als raeuwe eñ quade humeuren in't Lichaem groeyen. Ten anderen, dienter op de Gewoonte gelet, gelijck terstont geseyt is. Ende het ghene vvy van de spijse nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen vverden. Hier beneffens staet dit oock by een yeghelick vvaer te nemen, dat men soo veel van de Spijse nuttight, waer door de krachtẽ verquickt, maer niet overladen en werden, ghelijck *Cicero* seer vvel seyt in't eerste Boeck van syn Officien. Want als men de spijse gebruyckt op de behoorlicke mate, ende niet te veel ofte te gulsigh in en slockt, soo wert de natuerlicke vvarmte in goeden stant bewaert, het vvelck den mensche in een vaste gesontheyt onderhout, ende doet alle werckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijse de natuerlicke vvarmte overstolpt wert, dan ist datter veel grove eñ raeuwe humeuren groeyen, eñ dat alle vverckinghe der Zielen, ende des Lichaems vertragen, oock een wanckelbare Gesontheyt, eñ veelvoudige Sieckten voortcomen. Alsoo comt mede door te veel vasten het Lichaem te verdroogen, ende uyt te teren. Dan hier en is soo dickwils geen swarigheyt af te verwachten, als van het veel brassen ende slempen, waer toe den eenen den anderen in gelagen ende maeltijden dickvvils met ghevvelt parst; gansch teghen de Gesontheyt, ende de Tafel-vvetten van onsen Poëet:

De vveert, na onsen raet, die moet ten eersten schouvven;
De gasten aen den disch met kracht te vvillen houvven;
De gasten tegen meugh te porren tot den dranck,
De gasten in het huys te sluyten tegen danck.

En-

Ende ghelijck men Water in den Wijn doet, om ſyn cracht te breken, ſoo is oock nut ende dienſtigh dat het langh ſitten aen tafel niet juyſt met drincken, maer met goede eñ bequame redenen over-gebracht vvert, mengende alſoo den fellen God *Bacchus* met de ſoete Muſen eñ Gratiẽ, gelijck *Plutarchus* ſpreeckt *1. Symp. 1.* Deſe redenen moeten vermakelick, ende niet al te diep-ſinnigh vveſen, noch oock met ſubtijle diſputen vermenght, op datſe de ſinnen niet te ſeer en ontroerẽ, ofte de geeſtẽ te veel van de Maegh na de Herſſenen op-trecken, ende alſoo het verteren van de Spijſe belettẽ. Sulcx is mede in de ſtichtige Tafel-wetten niet vergeten:

Wat is van groote koſt? noyt heefter vreught ontbroken,
Daer ſoete tafel-praet vvert geeſtigh uyt-geſproken;
Daer is in dit geval yet beter als de vvyn,
De tafel even-ſelfs die kan een ſchole zijn.
Doch vvacht u over diſch van diep geheym te ſpreken. &c.

Het is een out ſeggen, *A poculis abſint ſeria*, dat men by den dranck geẽ groote vvijsheyt moet voorhebben. De Griecſche orateur *Iſocrates*, over maeltijt verſocht zijnde, dat hy wat ſoude uyt-leggen van de vvel-ſprekentheyt, gaf voor antvvoort: Het gene de tegenwoordighe plaetſche ende tijt vereyſcht, en verſtae ick niet: ende 'tgene ick verſtae, en paſt niet op de tegenwoordige tijt, noch plaetſche. Daer zijn veel dingen uyt de Hiſtorien, uyt voor-vallende ſaken, uyt exempelen van Wijſen voort te brengen, die een ſtil-ſtant in het drincken maken, ende evenwel den gheeſt verheughen, ende ons manieren niet

minder ſtichten. Alſoo plagh geſeyt te werden van de maeltijden van dẽ Philoſooph *Plato*, dat men van de ſelve noch 's anderen-daeghs vrolick was. De Griecſche Poëet *Homerus* brenght tot den ſelvẽ eynde de Muſijck ende het gheſpel over de Maeltijden, niet ſoo ſeer tot vermaeck, ſeyt *Plutarchus*, maer om het gemoet op te wecken, eñ de heete cracht van de vvijn te matigen. Daerom ſeyde *Ariſtoxenus* dat de Muſijck over de maeltijdẽ gebracht was, om gelijck de Wijn het Gemoet eñ 't Lichaem van de gene die daer van al te veel drincken, verſwackten, dat alſoo de Muſijck de ſelve door haer ſoet accoort ſtilde eñ in contrarien ſtant bracht.

Van de **Passien** ofte de Bewegingen des Gemoets can dit in 't gemeen geboden vverden, dat een yegelijck Vreeſe, Schrick, Droefheyt, onmatighe Blyſchap, ende diergelijcke ſoecke te ſchouvven, indien hy gheſont van Lichaem, ende geruſt van Gemoet vvil blijven. Hier van heeft de vrome *Boëthius* wel geſchreven *1. de Conſ. Phil. 7.*

Pooght ghy een ſtillen geeſt, en vvel-geſtelde ſinnen,
Pooght ghy een vaſten ſtant in u gemoet te vvinnen;
Siet hier een korte les die vvonder veel beſluyt,
Iaegt hope, jaeght den angſt: jaegt druck en blyſchap uyt.
Daer is geen beter vvegh om vvel te mogen leven,
Als aen dit grilligh volck geen plaets in u te geven;
Want konje dat gevvoel niet vvijſen vander hant,
Ghy vvort gelijck een ſlaef gehouden aen den bant.

Op den **Camerganck** moet mede vvel acht genomen werden, dat hy ſynen loop houdt, ende niet te

langh achter en blijft, op dat de hart-lijvigheyt, eñ het in-houdẽ van de vuyligheyt niet en come de natuerlicke warmte te over-vallen, verdervinghe van humeuren te veroorsakẽ, het verdeelẽ van het voedsel te beletten, ende alsoo aen onse ghesontheyt een groote krack geve.

Van d'ander Niet-natuerlicke dinghen en can in't gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jonge luyden, oude mans ende vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninghe, slaep, ende dierghelijcke te beschrijven. Dan dit sal ick hier even-vvel noch aen-roeren, dat men volgens de lesse van *Celsus 1. de re Med. 1.* vvel moet vvachten de behulpselen voor de onghesontheyt ende sieckten niet te gebruycken in tijde van gesontheyt.

Het is by vvijlen nut met drancken of te drijven
Het slijm dat in de maegh of elders plagh te blijven:
Maer als men dat te veel of sonder regel doet,
Soo vvort nae rechten eysch het lichaem niet gevoet;
En daerom vvort de mensch verswackt in al de leden,
Dat leert de vvare daet en oock de vvijse reden,
En svvackheyt is de gront, en als een vruchtbaer zaet,
Waer uyt de bleecke koorts en ander quael ontstaet.

Want gelijck *Galenus* wel seyt op de 37. kort-bondighe spreucke van *Hippocrates* in't 2. boeck, eẽ Medicament ofte purgatie geen quade ofte onghesonde humeuren in een Lichaem dat wel te pas is vindende, soo purgeert het de goede, ende doet het bloet ende vleesch verteren, waer op volgen groote krimpingh in den buyck, draeyingh in 't hooft, ende dierghe-

lijcke accidenten. Soo dat vvy hier uyt connen ſien, vvat voor eẽ quade gevvoonte dat ſommige hebben, die haer ſonder eenige noot dickvvils purgeren, ende buyten reden juyſt alle Mey haer Lichaem met laten, en purgatien quellen.

Al die haer billen
Gevvennen tot pillen,
Die mogen vvel ſtillen
Haer malle grillen;
Ten zy ſy vvillen
Haer leven ſpillen.

Dit is even-eens als of mẽ ſchoon ende wit linden in deñ waſch ſmeet, ende liet dat buyten noot door de ſeep ende vvaſters handen af-vrijven, ghelijck *Plutarchus* deſe gelijckenis bequamelick gebruyckt. Het is dan beter 't Lichaem dagelijcx matelick te bevveghen, op datter geen overtollighe vochtigheden en comen te vergaderen, maer veel eer verdout ende verteert mogen werden.

Die 't lijf geſont behouden vvil,
En vveſe niet geduerigh ſtil:
Maer plege ſtaegh een matigh vverck,
Dat maeckt de ſvvacke leden ſterck.
En vvert oock niet te ſeer gevoet,
Dat is voor ziel en lichaem goet.

Ende indiender een weynigh ongeſontheyt ſchijnt onder de leden te willen comen, ſoo is deſen raet van *Hippocrates* den beſten, dat door ſtilte ende vaſten veel groote ſieckten voor-gecomen werden.

Waer

Waer de Ouders op moeten letten in het telen der Kinderen.

Het II. Capittel.

EEn die genegen is na rechten eyſch te ſchrÿven,
Hoe dat men langen tÿt mach fris en jeughdigh blÿven,
Dien is ten eerſten nut dat vlÿtigh zy gelet,
Wat regel noodigh is ontrent het echte bedt.
Al die maer vunſtigh zaet in haren acker zaeyen,
En kunnen anders niet als ſnoode vruchten maeyen:
En vvie dat huyſen bout, en quade gronden leyt,
Heeft ſigh maer enckel leet en moeyte toe-bereyt.
Ghy die eens Naſo laeſt om vvel te leeren minnen,
Leeſt hier te deſer tÿt hoe kinders zÿn te vvinnen:
De kunſt heeft wonder in. Wie nutte dingen vveet,
Hem dienen even hier de ſinnen in beſteet.
Koom leert dan na den eyſch een Jonge vrou beſlapen,
Om uyt het echte bed bequame vrucht te rapen,
Want die hier nae de luſt, en buyten reden gaet,
Beklaeght ſyn dom gevvoel, vvanneer het is te laet.

NAe dat wy in't voor-gaende Capittel aen-ghewesen hebben, vvat in't ghemeen by een yegelijck tot ſyn geſontheydt dient onderhouden te werden; ſoo ſullen vvy nu vorder gaen vertoonen, wat elck in't beſonder nae de jaren, ghematigheydt des Lichaems, eñ andere omſtandighedẽ voor maniere des Levens moet ghebruycken, beginnende aen de beginſelen van den Menſche, eñ tot den ouderdom

op-gaende. Ende voor eerst sullen wy volghen het exempel van den voortreffelické Philosooph *Plutarchus*, die in het Boeck van de op-voedingh der Kinderen syn leeringhen aenvanght van de telinghe der selver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: devvijl in de selve de fondamenten gheleyt werden van het gansche vvel-varen der kinderen, eñ dat de Ouders de beginselen van goede ofte quade gestaltenis des Lichaems ende Gemoets de Vrucht in de telinge mede-deelen. Soo dat het aen de telinge hanght, dat de Republijck met vrome eñ gesonde, ofte boose eñ sieckelijcke luyden versien vvert. Waerom misschien *Aristoteles* de telinge *demiurgian*, een publijck ofte gemeen vverck ghenoemt heeft, ghelijck *Iulius Scaliger* meent in syn uyt-legginge over het eerste Boeck van de Historie der Dieren op het derde Capittel van den gemelten *Aristoteles*.

Dewijl dan het wel-varen der kinderé meestendeel hangt aen de goede gematigheyt der beginselen, uyt de vvelcke sy bestaen, soo is voor al van nooden, dat wy aenvvijsen, hoe de ouders gestelt moeten wesen, om gesonde ende stercke kinderé voort te brengen. Want daer is soo veel gelegen aen de goede ghestaltenis van de stoffe, ende vverckende oorsaeck, om wel gestelde eñ gematighde kinderen te telen, alsser is aen stercke fondamenten, om een goet ende vast huys te bouvven. Daerom raden de groote Philosophen *Plato* in syn Boecken van de Politie, ende van de Wetten, ende *Aristoteles* in syn Boecken van de Politie, in den Houvvelicken-staet insonderheyt te letten op de behoorlicke conditié van man eñ vrou. Want de kinderen, die een quade ghematigheyt der

voor-

voor-naemſter deelen hebben, ende van vveghen haer innerlicke beginſelen qualick gheſtelt zijn, en counen haer niet vvel in de werelt behelpen: dewijlſe niet alleen onbequaem en zijn tot de vvercken des Lichaems, maer oock des Verſtants. Waerom ſy oock gemeenlick van andere menſchē veracht werden; alſoo alderhande menſchelicke leelickheyt, indienſe wat te verre gaet, comt het eene beeſt ofte het ander te gelijcken. Nae welcken regel plegen *Ariſtoteles*, ende d' ander Philoſophen niet ſonder reden uyt het uyterlick fatſoen van dē menſche te oordeelen van ſynen aert ende manieren. Wy ſeggen hier van ghemeenlick, dat men hem vvachten moet van degene, die God geteyckent heeft. Derhalven de Poëet *Homerus* beſchrijvende den ongeſchickten eñ onbeſchoften *Therſites*, die niet en dede als de beſte te na te ſpreken, geeft hem een leelick eñ miſmaeckt Lichaem. In teghendeel gaet het met de ghene, die ſchoon ende wel-gemaeckt zijn, want tot de ſelvige hebben vvy een natuerlicken treck, ende vertrouwen daer alles goets van. Die van Lacedemonien trocken dit vvat te verde. Want de regeerders maeckten terſtont onderſcheyt in de kinderen, ende die van goede nature, ende van lijf ende leden vvel geſtelt waren, lietenſe op-voeden, maer aen d' ander achtenſe die moeyten onnoodigh, ende dedenſe aen een cant helpē, gelijck wy leſen by *Diodorus Siculus* in't 17. Boeck van ſyn Bibliotheke. Dit hart en vvreet volck en vvildē onder haer niemant hebben, als die met raet eñ daet ſyn vaderlant conde dienſt doen, vaſt ſtellende daer toe alleen bequaem te weſen de gene, die vvel geſchapen ende vvel gematight

vva-

vvaren. De Poëten hebbẽ sulcx oock wel verstaen, als sy hare helden fraey van lichaem maeckten. Soo beschrijft *Homerus* den vromẽ ende strijtbaren *Achilles*, den vvijsen *Vlysses*, dẽ graef van Hoornen *Menelaus*, ende andere treffelicke mannen: *Virgilius* geeft aen synen *Æneas*, by-nae een goddelicke gestaltenis. 'T vvelck soo vreemt niet en is, als zijnde een natuerlicke soon van Venus, de godinne der liefde, die hem van den goeden *Anchises* met groote begeerte, ende vermaeck ontfangen hadde, ghelijck te sien is uyt den lof-sanck die haer gemaeckt is van den Poëet *Homerus*. Ende soo siet men dat de bastaerden veeltijts fraey ende geestigh zijn, om datse gemeenlick comen van heet ende droogh zaet: het vvelck rijp ende vvel gekoockt zijnde, oock volmaeckter vruchten voort-brenght, als ander, dat te rauw is, ende dickvvils al te vrough (*par forme d' acquit*, seydt *Montaigne*) ten orber ghebracht wert. Want uyt de stoffe der Ouders, comt het, dat de kinderen clouck ofte slap zijn. Derhalvẽ heeft *Homerus* wel geschreven, dat *Vlysses* veel cracht aen synẽ soon *Telemachus* ghegeven hadde, willende te kennen gheven, dat de kinderen sterckte aen-comt uyt de eerste beginselen, die sy van haer Ouders ontfanghen. Het selfde betuyght de Poëet *Horatius*, als hy seyt dat de stercke comen van de stercken. Derhalven heeft *Galenus* groot gelijck, als hy (in't 10. Boeck ende Cap. van't gebruyck der deelen) klaeght, daer de huys-luyden groote naerstigheyt aenvvendẽ in't zaeyen, eñ goede sorge dragẽ om de aerde wel te bereydẽ: maer dat in het telen van den mensche soo nauw niet gelet en wert, ende dat elck meer syn eygen vvellust volght,

als het gene behoorlick is. Yemant soude hier vvel te recht mogen vragen, indien volgens het ghene nu geseyt is, ende ons gemeẽ spreeck-vvoort oock mede brenght, dat het kint heeft een aertjen, nae syn vaertjen, hoe het dan comt, dat wijse luyden ('twelck oock vã *Alexander Aphrodisaus* voor-gestelt wert *Probl. 26.*) gemeenlick de wijste kinderen, niet en krijgen? Op vvelcke vrage seer qualick geantvvoort wert, dat wijse luyden, veel in haer hooft hebben, ende oock seer eerlick ende beschaemt zijn, vvaer door sy dickvvils in de telinghe de sinnen tot het vverck niet en geven, ende dien volgende mede eenige dingẽ overslaen, die noodigh zijn tot volmaecktheydt van de vrucht. Sulcx willense bevvijsen met eenige plompe eñ onbesuysde vaders, die, om datse al haer cracht ende macht van lijf eñ ziel tot de telinge aen-vvenden, veeltijts wijse ende verstandige kinderen voortbrengen. Maer dese antvvoordt en komt niet over een met de natuerlicke Philosophie. Derhalvẽ om wel te antvvoorden, moeten voor-eerst eenige ander dingen vast ghestelt vverden: van de vvelcke een is, dat de redelicke faculteyt is contrary de haestige ende begeerlicke, in voughen, als een man gheheel vvijs is, soo en can hy niet vvesen van groote coragie, van dappere krachten, een grooten eter, noch sterck om te telen, alsoo de natuerlicke gestaltenisse, die noodig is om de redelicke faculteyt te doẽ wercken, gansch contrary is van 't gene, de haestige ende begeerlijcke vereysschen. De coragie ende de natuerlicke sterckte, ghelijck *Aristoteles* vvel seydt 14. *Probl.* 15. bestaet in wermte: maer vvijsheyt ende verstant in kou ende drooghte. Soo sien vvy oock dage-

dagelicx dat de alderſtoutſten weynigh verſtant hebben, niet veel en ſpreken, niet vvel jocken en verſtaen, ende haeſt gheraeckt zijn, ſoo datſe terſtont de hant aen den deghen ſlaen. Maer die verſtandigh zijn, ghebruycken veel reden, aerdighe antwoorden, ende eenige kluchten; vvaer mede ſy vermijden, hants-gemeen te vverdẽ. Van ſoodanigen aert ſchrijft *Salluſtius*, dat *Cicero* vvas, ſeggende, dat hy't veel in de mont hadde, maer ſeer licht inde beenen was: waer in hy gelijck heeft; vvant ſulcke wijſheyt en conde niet beſtaen, als met blooheyt om te vechten. Niet minder en ſtrijdt de Animale faculteyt met het begrijp, ſoo dat een man van groote ſterckte des lichaems, niet en kan een aerdigh verſtant hebben; de reden is, dat de ſterckte van armen ende beenen, comt door harde ende aerdachtighe herſſenen. En al is vvaer, dat door de kouw ende drooghte van de aerde het verſtant goet ſoude connen vveſen, ſoo vvert even-vvel het ſelve verloren door de grovigheyt; ende door de couw comt daerbeneffens de coragie te vergaen. Soo ſiet men ſomtijts eenige, die groote ſterckte hebben, ende nochtans ſeer bloode zijn. De ſtrijtbaerheyt, die de vegetative ziele heeft met de redelicke, is noch bekender als al d'andere: devvijl hare vvercken (te vveten voeden ende telen) beter gheſchieden met vvermte ende vochtigheyt, als met contrarie hoedanigheden, het vvelck de ervarentheydt klaer aen-vvijſt, ſiende hoe ſterck de kinderẽ, ende hoe ſvvack d'oude luyden zijn, ende in de kintſheydt en kan de redelicke Ziele niet vvercken, maer in den ouderdom (devvijl daer hitte, noch vochtigheyt en is) doetſe vvonder-

lick

lick haer vverck. Invougen, dat hoe de mensch krachtigher is in't telen, ende in veel kost te verteren, hoe hy meer verliest van de redelicke faculteyt. Hier op slaet het gene *Plato* seyt *Dial. de nat.* datter geen vochtigheyt in den mensche en is, die syn verstant soo vermindert, als vruchtbaer zaet; alleen helpt het, seydt hy *in Sophista*, om verssen te maken. Sulcx siet men oock dagelicx, soo drae yemant begint te lief-koosen, dat hy terstont een Poëet vvert; eñ die te voren eē slons vvas, dat hy terstont heel net is, eñ den hoet op drie haertjens set. De reden is, dat sulcke dingē hangen aen d'imaginative cracht, de welcke wast, eñ allencxkens op-klimt, met de groote wermte, die de liefde veroorsaeckt heeft. Eñ dat de liefde, een vverme alteratie is, siet men claer, uyt de stercke eñ coragie, diese in de amoureusē maeckt, ende om datse haer den lust tot eten doet verliesen, ende niet en laet slapen. Ten laetsten, al de faculteyten ofte krachten, die den mensche regeren, indiense geheel sterck zijn, soo verjagen sy de redelicke. Eñ daer uyt comt het, dat vvijse luyden, met eenē oock bloode ende maf zijn, cleyne eters, ende onsterck om te telen. De oorsaeck is, om dat de hoedanigheden, die haer vvijs maken (ghelijck zijn kouw ende drooghte) de andere crachten doen versvvacken, gelijck men siet aen oude luyden, die, behalven in raet eñ vvijsheyt, in andere dingen cracht noch macht en hebbē. Dese leere vast gestelt zijnde, leert *Galenus 1. de Semine 8.* dat tot de telinge van eenigh volmaeckt dier tvveederley zaet van nooden is, het eene, om te vvesen het vverckende ende fatsoen gevende, het ander, om te dienen tot voedsel van't

't self-

selfde. Even-eens gaet het in de eyeren, in de vvelcke het kuycken uyt het wit comt, eñ den doir tot voedsel streckt. Het vrouwen zaet behoort tot voedsel; maer dickvvils is het crachtiger als het mannelicke, 't vvelck het dan oock overwint, ende selve tot voedsel gebruyckt. Ende dit is de reden, dat de kinderen van vvijse vaders veeltijts bot zijn, om datse op-geleyt zijn van haer moeders zaet: dewijl dat van de vaders (uyt oorsaken verhaelt) onvruchtbaer is; eñ in de telinge niet en streckt als tot voedsel. Ende de mensche die uyt vrouwen zaet ghesproten is, en can niet verstandigh ofte geestigh vvesen, om de groote couw ende vochtigheyt der vrouwen. Soo dat vast gaet, als een kint verstandigh is, dat hy van syn vaders zaet comt, ende als hy bot is, van 's moeders. Daer op siende misschien de Wijse-man, seyt *Prov. 10. Een vvijse soon, verblijdt syn vader: maer een dvvase soon, is de droefheyt van syn moeder.*

Indien dan de Lant-man eer hy dẽ acker bezaeyt, vvel acht neemt om daer goet zaet in te werpen, wetende dat van licht eñ voos zaet geen goede vruchten en connen voort-comen, hoe veel te neerstiger ende sorghvuldiger behooren de ouders daer op te letten in het telen der kinderẽ? dewijl de kinderen niet alleen en aerden na haer Ouders in vvesen ende manieren, maer oock in de gebreken des lichaems. Soo is dicvvils gesien, dat maer een uyterlick teycken op het Lichaem, het vvelck de Vader gehadt hadde, de kinderen ende alle de nacomelingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat de Kinderen haer Groot-vader ofte Over-groot-vader ghelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch eenige cracht van de

Groot-

Groot-vader, ofte Over-groot-vader ghebleven is, ende *Aristoteles* seyt, dat dese ghelijckenis tot in den vierden graet voort-set. Want ghelijck de Seyl-steen syn cracht over drie vier ende meer naeldẽ aen malcander leggende verspreyt: alsoo wert oock de cracht van de ghelijckenisse van het eene zaet tot het ander over-ghedraghen. Soo lesen vvy, dat een vrou die by een Moor gheslapen hadde, geen svvarte dochter en baerde, maer dat de soon van die dochter wederom een Moor was, gelijck syn Groot-vader. Eveneens heeft de Poëet *Niceus*, geboren van blancke Ouders, geaert na syn Groot-vader, ende is svvart ter werelt gecomen. Dese cracht van het Zaet streckt hem soo verre, dat het selve oock de Lichamelijcke gebreken ende onghesontheden doet erven, ghelijck vvy alle daegh ghevvaer vverden in de ghene die geboren zijn van Ouders, jae oock van Voor-ouders die met Graveel, Steen, Gicht, Vallende-sieckt, Melaetsheydt, Teringh, ende dierghelijcke quellingen zijn besmet gevveest. Daerom indien de gene, die svvare ende aen-klevende Sieckten onderhavigh zijn, haer onthielen van het voort-telen, het soude haer gheruster, ende het menschelijcke gheslacht, beter vvesen.

Devvijl dan de Lant-man niet alleen en let dat het zaet niet voos ofte verduft en is, maer oock dat het volcomen rijp, ende niet al te oudt en is, ende daer benettens dat hy daer toe vruchtbare aerde krijght: soo moeten oock de gene, die gewenschte vruchten van haer houvvelick willen sien, wel acht nemen op de jaren, ende den ouderdom van haer selven, ende van de gene daer sy mede paren. Het vvelcke nae

de leere van de Philosophen ende Medicijns (te lesen by den hoogh-geleerden Heere Raetſ-heer vander Putte in *Genial. ſerm.* ende *Montaigne 2. des Eſſais 8.* Maer ſeer vvijdtloopigh by *Tiraquell. in 6. Leg. Connubail. gloſſ. 1. part 6.* ende *Ioh. Gerhard Loc. Comm. t. 7.*) Sibylle in het vermaert Houvvelick aldus bepaelt heeft:

Indien ghy ſoeckt een aerdigh paer,
Soo geeft de maeght drie ſeven jaer:
De Jonghman ſeven boven dien,
En groetſe dan voor echte lien;
Een vveynigh meer, of vveynigh min,
Dat maeckt een eerlick huys-geſin.

Die gehéel jongh oft gheheel oudt zijn, en bederven niet alleen haer eyghen nature, ende verkorten haer leven met het by-ſlapen, maer haer zaet is oock gemeenlick onnut ende onvruchtbaer. De geſchiedeniſſe die wy leſen dat hier vvat teghen ſchijnen te gaen, zijn ſeer ſelden, ſoo dat niet voor vvaer op-genomen moet werden, het gene men gemeenlick ſeyt, dat *een man ſoo langh hy een veder van ſyn mont kan blaſen, noch een kint kan telen.* Ende dit ſpreeck-woort,

Een jonge oey, een ouden ram,
Dat viel vvel binnen 's jaers een lam.

is te verſtaen niet van ſlappe, eñ ſtock-oude, maer van kloecke ende vvel-varende oude luyden, ende die noch niet met het een been in't graf en gaen.

De Griecſche wijſen hebben den trou-tijt van den man ontrent de dertigh, van de vrouvven ontrent de ſeventhien jaren geſet, als den ouden Poëet *Heſiodus* in deſe verſen betuyght:

Ver-

Verkiest bequamen tijt om vvel te mogen paren,
Een man beginne vverck ontrent syn dertigh jaren,
Een vrijster mach het doen ontrent de seventhien,
En eer (om vvel te gaen) en mach het niet geschien.

De nature moet tijt hebben om haer te bereyden ende bequaem te maken tot het vverck, sonder dat men de selve in haer beginselen yet moet vergen, dat haer als een nieuwe, ende eerst op-gaende vlamme, terstont soude doen verdvvijnẽ ende uyt-gaen. Gelijck men oock siet dat nieu-gheplante boomen niet eer en dienen gesnoeyt, voor de selve in vollen wasdom zijn. De groote Philosooph *Aristoteles* heeft seer wel gemerckt 7. *Polit.* 2. & 16. dat de jonge ende al te oude lieden niet als svvacke kinders en telen, ende voor het meerendeel vrouvvelicke schepselen: om dat inde eerste de natuerlicke wermte noch niet volmaeckt en is, ende dat de selve in de tweede vervalt.

Ick en vvil hier nu niet aen-vvijsen hoe de lust tot dit werck verweckt can vverden, ghelijck Mr. *Ambrosius Paré* dat ghedaen heeft in syn groote Chirurgie op het 4. Capittel van syn 23. Boeck: 'twelck onsen goeden Dr. *Carel Battus* in de Françoysche tale heeft laten staen, als hy dat vverck in't Nederlants oversette. Ick en vvil oock niet veel spreken in hoedanigen ghestaltenis des Lichaems de telinghe behoort te geschieden, alsoo sulcx onlanghs by sekere geestighe joffrou onnoodigh geacht werde, dewijl, ghelijck haer Ed. seyde, het vverck syn selven leerde, ende die het niet en conden, mochten laten. De Latijnsche Poëten *Horatius 1. Sat 2.* ende *Ovidius 3. de Arte*, die beyde hier in geen idioten en vvaren,

prijſen de gemeene ſleur. De natuerlicke Poëet *Lucretius* beſchrijft mede, dat de gerieffelicke godinne *Venus* (die het beſte immers wel op haer duymtjẽ behoorde te vveten) met haren *Mars*, een wackere cabouter, ſoo lange om jock leyde en vvorſtelde, tot datſe ten leſten, als de ſwackſte, de onderlage creegh. Waer op ſy van haren man, den mancken ende beroockten *Vulcanus* ſchierlick betrapt zijnde, in een fijn net te ſamen vverden toegeſtrickt, ende tot haer beyder ſchaemte vanden onbedachten dwaes ſoo ten toon gheſtelt voor alle de Goden. Onder de welcke eenen drol vvas, met namen *Mercurius*, die vvenſchte, dat hy oock eens ſoo mochte beſchaemt vverdẽ, gelijck na het out geloof betuvght is onder anderen by *Ovidius* in *Metam.* ende *Lucianus* in de t' ſamenſpreeckinge der Goden.

Notior in cœlo fabula nulla fuit.

De aengeroerde gheſtaltenis wert alleen voor goet ende natuerlick op-ghenomen van den Spaenſchen Ieſuvvijt *Sanchez* in ſyn groot eñ grouwelick werck van 't Houvvelick: eñ hy maeckt een groote ſonde van het ghene de ſelfde Poëet *Lucretius* ſchrijft in ſyn 4. Boeck, als of het ganſch tegen de nature was:

Daer is vry vvat aen gelegen
Hoe men tot een vrouvve gaet,
Hoe men door bequame vvegen
In haer brenght het edel zaet.
Even als de dieren paren
In het boſch of jeughdigh groen,
Soo plagh in voorlede jaren
Man en vrouvve vvel te doen:

En

En daer zijnder die gevvagen,
Dat een vvijf alsoo geraeckt,
Al vry rasser plagh te dragen,
Als een die het anders maeckt.

Mercurialis een seer vermaert Mediçijn in Italien hout het met *Lucretius*, ende schrijft *Lib. de hominis generat. cap. 13. Et 1. Var. Lect. 6.* dat dese manier van doen niet te verwerpen, maer in reden gefondeert is, soo datse schijnt onbequamer (ghelijck oock het geheele vverck) om van te spreken, als om te doen. Sulcx wert mede van sommige Griecsche Medicijns gepresen: ende ick heb eenige gekent, die dit de oorsaeck gaven datse Vader ghevvorden waren, daerse te voren niet toe en hadde connen geraken. *Rodericus* van *Castro* een Portugijs Medicijn te Hamburgh, berispt in het 2. Boeck van de nature der Vrouwen op't 5. Capittel, den vermelten *Mercurialem*: dan van syn reden vvert in tegendeel by de Vrouwen selve geoordeelt,.

Hier en dient oock niet vergeten 'tgene nae *Hippocrates* in't boeck *de superfoetat.* ende *Plato* in het 2. en 6. boeck der Wetten, *Plutarchus* seer vvel vermaent, dat die syn vrou wil genaken, sulcx niet beschoncké, maer nuchteren moet doen: alsoo de gene, die van volle ende droncke Ouders geteelt zijn, ghemeenlick dronckaerts vverden. Het welck *Diogénes* oock te kennen gaf tegens een onbeschoften jongen: gelijck uyt *Plutarcho* aen-gevvesen is in het derde deel van't Houwelick:

Genaeckt geen echte vrou vvanneerje zijt beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;

'T is hinder aen het Lant als yemant qualick mint,
Een ongeregelt bed, een ongeregelt kint.
Sy doen een dubbel quaet die van den vvijn vervvonnen
Oyt met een droncken hooft dit vvichtigh stuck begonnen,
Wat kan het anders zijn als schuym van lichten aert
Dat Bacchus heeft geteelt, en Venus heeft gebaert.
Diogenes vernam een onbesuysden jongen
Die met een vreemt gebaer op strate quam gesprongen,
De lecker (sey de man) die soo onaerdigh speelt,
Moet uyt een droncken hooft voorseker zijn geteelt.

Ick heb een man ghekent, die syn vrouvve noyt als vvel droncken zijnde en besliep, ende vele kinderen teelde, die allegader de vallende sieckte kregen, ende ten laetsten daer oock van storven. Even-wel alsoo dit een vverck is, het welck niet veel en schijnt te passen een langen baert, ofte een statighe troonje van een Philosooph, soo en soude het misschien niet ongheraden vvesen, dat men hier toe quame vvat vervrolickt, ende nae datter een kleyn glaesjen ghedroncken vvas, om met gheen ghefronst hooft een heughelick vverck te doen; het vvelck van *Plutarchus* selve oock toe-gestaen wert. Ende is wel geseyt van *Ovidius* in 't tvveede Boeck van de Konste der Minnen:

De vvijn verheught den geest, de vvijn geeft jeugdigh bloet,
De vvijn maeckt dat de sorgh uyt ons verhuysen moet,
De vvijn ontfronst het hooft, de vvijn verweckt de vreught,
En stort in alle dingh gelijck een nieuvve jeught.

Dan dit is te verstaen van den Wijn, die met matigheyt gedroncken vvert, devvelcke niet alleen den geest en verheught, ende tot een vrolick vverck verweckt:

vveckt: maer maeckt oock goede ſtoffe tot de telinghe, inſonderheyt, na het oordeel van den Spaenſchen ſchrijver *Huarte*, om gauvve ende verſtandige kinderen te krijgen.

De vvijn, de ſoete vvijn is dienſtigh om te minnen;
Maer neemt hem niet te veel tot ondienſt van de ſinnen,
Door vvint ſoo leeft het vier, en brant na onſen luſt,
Maer is de vvint te groot ſoo vvortet uyt-gebluſt.

Even-eens wert door te veel ſuypen den luſt der minnen vvech-genomen, eñ als de man heel droncken is, ſoo iſt ghemeenlijck al droncken, om dat, gelijck *Ariſtoteles* ſeydt, het zaet tot water verſmelt. Dit is de oorſaeck dat veeltijts de dronckaerts om de vrouvven niet en gheven, ghelijck in teghendeel de ghene die vrouachtigh zijn, het droncke drincken haten. Het een heeft plaets in de Italianen ende Spaengjaerden, het ander in de Duytſchen. Van *Alexander de Groote* leſen vvy in de Hiſtorien, dat hy een grooten dronckaert was, maer ſeer kuys ten inſichte van de vrouvven. *Iulius Caſar* vvas een dapper vrouvven-man, maer ondertuſſchen heel ſober: ſoo dat *Cato* van hem ſeyde, dat hy 't alleen vvas, die in ſoberheyt de republijck onder-gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame telinghe, dat de Ouders haer Lichaem matelick oeffenen, van de beſte ende voedſaemſte ſpijſe eten, ende even-vvel niet te veel. Moeté oock met den vollen buyck niet terſtont van tafel nae bedt gaen, maer vvat tijts tuſſchen beyde laten. Een ſeker Mediçijn van ſyn vrouvve gevraeght zijnde, vvelck beter was 's avonts

ofte 's morgens? antwoorde, dat het 's avonts vermakelicker, maer 's morgens gesonder was. Waer op het soet Hartjen repliceerde, Doet het dan 's avonts om de ghenuchte, ende 's morgens om de gesontheyt. Dan ofte syn duplijcque hier goet op viel, en sal ick op dese plaets niet verhalen. Ter eeren van dese Matrone zijn eertijts eenige versẽ in Latijn gemaeckt, ende nu aldus over-geset:

Moy Geertruyt eerst getroût die vvas gesint te vveten,
Wanneer men alderbest den echten acker spit:
Een geestigh medeçijn, benevens haer geseten,
Bedacht hem op de vraegh, en sey ten lesten dit:
Wanneer den dageraet haer rosen komt ontluycken,
Dan is het spel gesontst en voor de leden goet;
Maer die ontrent de nacht haer echte deel gebruycken,
Genieten dieper lust, en vinden meerder soet.
Wel, sey de jonge vrou, soo vvil ick dan besorgen,
Te plucken in het bed de vruchten van de jeught:
Voor-eerst, om vvel te zijn, ontrent den rooden morgen;
En als het avont vvert, dan om de soete vreught.

Dan is gesontst niet alleẽ voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, eñ om de telinge bequamer te maken, dat de Venus-feest 's morgens gehouden wert, als de spijse wel verteert is, eñ dat men geen rauwigheyt in de Maegh en voelt, gelijck breeder te sien is by *Ioubert 2. des Erreurs populaires 7*. Eñ daerom raet *Aristoteles* in dese ghelegentheyt des avonts weynigh te eten; eñ om niet flaeu te werden, te vorẽ een goet middagh-mael te houden. Eñ hier toe en moet geen ongerust gemoet, geen bedroefden geest, geen hooft vol muyse-nesten by-gebracht vverden.

Geen

Geen ongestuymigh hooft, geen omgeroerde sinnen,
Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen vvinnen;
'T zy dat men menschen plant, of dat men haver saeyt,
Het is de beste tijt vvanneer het niet en vvaeyt.
Hier dient een stille ziel die niet en is bevvogen,
Die uyt een vorigh leet geen spijt en heeft gesogen:
Hier dient een stille ziel die niet en is beschroomt,
Die van geen droevigh lijck of siecke lieden koomt:
Hier dient een stille ziel bevrijt van alle tochten
Die vvraeck uyt enckel spijt op haren naesten sochten:
Hier dient, ô soete jeught, hier dient een stille ziel
Die noyt op vreemt gepeys in desen handel viel.
'T is menighmael gesien dat lieden van verstande,
De kloeckste van de stadt, de grootste van den lande,
Voor ouders zijn gekent van kinders sonder naem,
Recht kluntens voor de ploegh, en anders niet bequaem.
Voor reden vvert geseyt, dat als de vvijse mannen
Zijn met een diepe sorgh geduerigh in-gespannen,
Het beste leven-sap en al het fijnste bloet,
Niet is gelijck het sou, of daer het vvesen moet.
Of sy dan schoon het vverck ter rechter uren plegen,
De sinnen reysen uyt, of blijven onder-vvegen,
De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
Dus vverter yet geteelt, het is gevveldigh plomp.
Ghy daerom hebje lust een aerdigh beelt te malen,
Soo laet in dit geval geen sinnen elders dvvalen:
En raeckt noyt echte vvijf als met een vollen vvensch;
De mensch die menschē teelt behoeft een ganschen mensch.
De kracht van al het lijf moet hier te samen vvercken,
De geest moet niet-te-min de buyte-leden stercken;
Noyt siet men datter mensch of eer of danck behaelt,
Die met den lijve vverckt, en met de sinnen dvvaelt.

Daer is op dit geval noch vry al meer te lesen,
Maer een gebodt alleen kan u voor duysent vvesen:
Maeckt soo te zijn gestelt vvanneer je kinders bout,
Gelijckje metter daet u kinders vvenschen soudt.

Het is aldernatuerlickst, seyt *Aristoteles*, syns gelijck te telen, ende op een ander placts schrijft hy, dat men in seker lant daer de vrouwen gemeen waren, de kinderē een vader toe plagh te wijsen, dien'se best geleken, als of de ghelijckenis teecken genoegh was, om den rechten Vader aen te wijsen. *Volaterranus* schrijft 5. *Geograph.* van *Iacobo Appiano*, heere van *Plombin* in Italien, dat hy gheen kinderen hebbende, en meenende dat syn boel, die ondertusschen met synen speel-man, wesende een moor, gespeelt hadde, by hem swaer gingh; de gesanten van de nabutige steden op de geboorte ende den doop van het kint dede nooden: ende dat sy ondertusschē van een swart kint, de vader ghelijck, verloste, tot lacchen van de genoode, ende schaemte van heer Iacob, die dat spel niet vvel in syn oor en clonck. Soo en is oock onder ons niemant rouvvigh, dat de kinderen hem ghelijcken, ende sulcx vvert de vrouvven tot een teecken van eerbaerheyt toe-gerekent. *Catullus* in het Bruylofs-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius Torquatus*, ende *Iulia* ghemaeckt heeft, ghebruyckt dese toe-vvenschinge:

Ick vvensche dat een aerdigh kint,
Het schoonste dat men yevvers vint,
Het soetste van de gansche stadt,
In uvven schoot gedoken sat:

En

En dat het met een soeten lagh
Syn vader vvenste goeden dagh:
Syn vader even soo geleeck,
Dat yder die het eens bekeeck
Terstont aen 't kroos en vvesen sagh
Wie dat de vader vvesen magh;
Ter eeren van de rechte trou,
En u ten goede, vveerde vrou.

Om de eere, die de vrouvven in dese ghelijckenis stellen, soo en is het kint naulicx ter vverelt ghecomen, ofte elck roept: *Ie! hoe-vvel ghelijckt dat kint syn vaertjen; Het is al of het uyt syn aengesicht gesneden vvas.* Het vvelck *Theophrastus* oock aen-ghemerckt heeft *Eth. Charact.* 5. Tot dese ghelijckenis doet seer veel, dat de gehoude malcander vvel ghesint hebben, sonder haer sinnen ende onkuysche ghedachten op een ander te laten loopen. *Tibullus* 1. Eleg. 6.

Met desen besigh in het minnen,
Op genen loopen haer de sinnen.

Want dese inbeeldinghe heeft soo grooten cracht, datse de gelijckenis oock aen de vrucht can gheven, van de gene, die over het vverck niet geweest en is. Soo ist gebeurt, dat een vrou dewijlse met een ander doende vvas, ondertusschen becommert zijnde dat de man onversiens mocht t' huys comen, ende haer betrappen, op de neghen maenden ghelagh van een kint, niet den Pol, maer den Man vvel ghelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaeckt is by *Thomas Morus*, vveerde Cançellier van En-

Engelant, eñ een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van Rotterdam:* het vvelck in onse tale mede over-geset is by de eer van de Hollantsche Regeringe ende Poësy in dese versen:

Na dat Ian Al-beschick getrout vvas binnen Lonnen,
Soo had hy metter tijt al menigh kint gevvonnen;
Maer als de goede Ian den ganschen hoop bekeeck,
Soo vont hy onder hen niet een dat hem geleeck.
Dit heeft syn lossen kop te bijster seer gespeten,
Hy meynde dat het vvijf had achter uyt-gesmeten:
En vvatter yemant doet, en vvat hem vvert geseyt,
Het stuck by hem geloofst en vvert hem niet ontleyt.
'T geviel om desen tijt dat Trijn een soontjen baerde
Dat schier in alle dingh nae synen vader aerde,
Dit heeft het grilligh hooft in volle daet bemint,
Hy meynde dit alleen dat vvas syn eygen kint.
Maer siet een kluchtigh quant die quam met hem te spreken,
En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken:
Hebt ghy geen vaster gront ontrent een echte vrou,
Soo vvaerje beter noyt gekomen in de trou.
Siet als een dertel vvijf laet haren acker telen,
Van yemant vvel gevvoon met haer te komen spelen,
En datse seker vveet haer man is in de stadt,
Soo isse van den angst geduerigh op-gevat;
Sy is geheel ontset, en al haer sinnen schromen
Dat hy sal daer ontrent en by den handel komen;
Hierom soo vvert syn beelt soo diep in haer geprent,
Dat sy het aen de vrucht ten vollen over-sent.
Haer man is daer te sien. Siet, dus soo gaen de saken,
Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken;
Of 't kint syn vader lijckt, of dattet anders gaet,
Ten maeckt geē vrouwe goet, ten maeckt geē vrouwe quaet.

Het gaeter selsaem toe als mans en jonge vrouvven,
Ten goede van het lant, den soeten acker bouvven;
Nature doet haer vverck, doch vvaer, en hoe, en vvat,
Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
Daer stont doen Ian en keeck, en gaf het stuck gevvonnen,
En heeft syn ouden luym na desen noyt begonnen.
Wel, vrienden, alsje scherst, of soete reden drijft,
Maeckt staegh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te lettē, ten aensien van de Vrou, dat het dienstigh is puys te latē slapē, wanneer de Maen achter de kerck is, *Moses* 15. Levit. 19. Alsoo in die tijt bovē de tegenstaende vuyligheyt, het ontfangē niet en can gelucken, om dat de vruchtbare cracht van't zaet niet alleen verdooft, maer oock gestickt vvert, *Ioubert. 2. des Erreurs populaires 5.* dan indiē het mannelick zaet met gewelt door-breect, eñ door syn sterckte de cracht van de vloet tegen-staet, soo werter een slappe vrucht geteelt, eñ sulcke kinderē werdē by ons geseyt tegen de Maen gepist te zijn, eñ zijn gemeenlick Melaetsheyt, eñ ander ongemack onderworpē, *Avicenna* 4. fen. 4. c. de Lepra. *Lævin. Lemnius* 1. de occ. Nat. mirac. 8. *Mercurial. de hom. generat.* 5. Siet hier breeder van by *Ioh. Gerardus* tom. 7. *Loc. comm.* §. 438. Daerom is wel geseyt van dē Poëet in't noyt-genoegh-gepresen Houwelick:

Daer zijn in't echte bed veel ongelege stonden,
Wanneer u kinder-sucht is dienstigh in-gebonden:
Het is een oude vvet oock voor een jonge bruyt,
Viert Mena, reyne jeught, en stelt u saken uyt.
De lant-man mocht te-mets het saeyen beter staken,
Om dattet nutter is by vvijlen eens te braken;

Daer

Daer is een seker tijt te toomen u- ven brant,
Daer is een seker tijt vvanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op den tijt gelet wert, te weten corts na dat de vrou gesuyvert is, ende dat beyde de Ouders gerust van gemoet ende ghesont van Lichaem zijn; maer dient oock vvel waer-genomen te werden de vermaninge van den grooten Philosooph *Aristoteles*, dat men de vrouvve met sedigheyt ende bescheydelickheyt genake, op datse door te groote dertelheyt, ende ketelige vvellust buyten het spoor van eerbaerheydt niet en come te springhen. Dese lesse is by den moralen Poëet mede niet vergeten:

Men heeft van outs gepooght de vrouvven aen te praten,
Dat flucx een echte vvijf haer schaemte dient te laten
Soo haest sy maer de borst des avonts open doet,
Maer datse met het kleet die vveder nemen moet.
Voor reden vvort geseyt, en metter daet gepresen,
Dat vrouvven op den dagh vvel eerbaer moeten vvesen,
Maer als de svvarte nacht bedeckt de gansche kust,
Dat dan het echte vvijf mach sygen in de lust,
Mach uyt een volle drift met haer geselschap mallen,
En met een lossen toom in minne-stuypen vallen,
Mach springen uyten bant, en plegen metter daet
Al vvat een lichte koy by vvijlen onderstaet.
Maer hoe! sal onse vrou Vlysses vvijf gelijcken?
En als het duyster vvort van hare plichten vvijcken?
Sal oyt een reyne ziel gaen breken inder nacht
Al vvatter op den dagh ten goede vvas gebracht?
O neen, vriendinne, neen, ten is u niet te raden,
Het sal u in den geest en aen de seden schaden;

Siet

Siet als de Jonge vrou haer kleet heeft uyt-gedaen,
Soo moetse metter daet de schaemte trecken aen.
Sy moet oock als de Son gaet in het vvater sincken,
Met des te meerder glans in reyne seden blincken:
Sy moet, al is het licht schoon uyte vveegh gebracht,
Haer stralen laten sien oock in de middernacht.
Sy moet in vvare tucht met haren man verkeeren,
Hoe duyster dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
De nacht is enckel dagh voor Godes hel gesicht;
Ghy, viert dan alle tijt een reyne vrouvve-plicht.

Het gene die Geleerden voor de goede seden, eñ eerbaerheyt ghebieden, vvert by de Mediçijns oock voor seer nootvvendigh tot de telinge gheoordeelt. Want de overtollighe vvellust, de vvelcke met te grooten drift geschiet, belet het ontfangen. *Lucretius* in't vierde Boeck:

In't bedt te vveligh zijn belet het vruchtbaer telen,
En daerom moet het vvijf niet al te dertel spelen;
Want in een lossen doel, daer nae dat yemant schiet,
En treft men noyt het vvit daer op de schutter siet.

Nu oock te dickvvils hervat zijnde, soo bederft het zaet, ende wert onvruchtbaer, alsoo het voor syn rijpigheyt gelost vvert. De Philosooph *Plutarchus* seyt seer vvel in 't leven van *Lucullus*, ghelijck onmatigh spreken de reden ydel en dwaes maeckt, dat oock alsoo het zaet van degene, die onghebonden in 't by-slapen zijn, ghemeenlick voos ende onvruchtbaer is. Soo datter niet beter ende bequamer en is tot de telinghe, ende om vvel te zaeyen, ende

oock vvel te ontfangen, als de matigheyt, ende niet te plocken voor dat het rijp is.

Onmaet in alle dingh verveelt,
Doch meest vvanneer men kinders teelt.

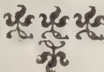
De Koninginne *Zenobia* vvert in de Historien hier over seer gheroemt. Dese als sy eens by haren man ghevveest hadde, vvachte de maent uyt om te sien offe svvanger vvas, ende sulcx zijnde, beyde nae de verlossinge, om geen vergeefs vverck te doen: maer niet swanger zijnde, soo namse wederom een proefken voor en maent, gelijck *Trebellius Pollio* getuyght. Ende vvy lesen by *Sosomenus* van een vreemt Philosooph met namen *Aeas*, hoe dat hy eẽ schoone vrou hebbende, haer maer driemael en bekende, eñ drie sonẽ teelde. Van dit exempel seyt eẽ geleert Rechtsgeleerde in Vrancrijck, (*Tiraquellus in 15. Leg. Connubial. gloss. 1. part. 15. §. 83.*) die de republijck alle jaer een kint eñ een boeck maeckte, (gelijck de President *de Thou* in syn Historie van hem schrijft) indiẽ dat het alle mans souden willen nae-volgen, dat de vrouwen, hoe eerlick sy oock mochtẽ zijn, daer mede niet vvel vernought en souden vvesen: ende dat het beter vvas, heel vergeten, als soo selden gegroet te zijn. Want ghelijck sommige hier van plegen te seggen, *Die noyt en at, noyt en hongerde. Populia* de dochter van den vermaerden Romeyn *M. Agrippa* ghevraeght zijnde, vvaerom de beesten nae datse met jonghen vvaren, niet meer en speelden? antvvoorden aerdigh, Om dat het beesten zijn. *Macrob. 2. Saturn. 5.*

Teel-

Teel-kunst.

Voor de gene die genegen zijn haer gesin, en met eene de werelt, te vermeerderen,

INdiender yemant is genegen om te vveten
Hoe dat de minne-plicht behoort te zijn gequeten,
Die lett' op dit geschrift, en op de bedde-vvet
Die hier u door de kunst voor oogen vvert geset.
In't soetste van de Mey vvanneer de velden bloeyen,
De kruyden jeughdigh staen, de jonge boomen groeyen,
Als ghy dan hebt gerust, u mage vvel geteert,
En dat u geen verdriet of svvaer gepeys en deert,
V leden zijn verquickt, vermoeytheyt vvech-genomen,
En dat in hare plaets de geesten zijn gekomen;
Soo dat u jeughdigh bloet, als van den slaep vervveckt,
Wort gaende door het lijf, en na de vrouwe treckt,
En dat u soete duyf heeft vvel-gestelde sinnen,
En leden vvel bequaem om zaet te mogen vvinnen,
Soo roept tot u behulp den vader van de trou,
Begeeft u dan met ernst ontrent u jonge vrou,
En doet dat u betaemt: en naer u r ne lusten,
Soo blijft noch op het bed een vveynigh leggen rusten,
En sluymert noch een vvijl; of soo u slaep ontbreeckt,
Soo maeckt dat ghy alleen van soete dingen spreeckt:
Een quellijck bed-gepraet en dient geen jonge vrouvven,
En past geen echte mans die haren acker bouvven.
Ghy dan jaeght bange sorgh en droefheyt op de vlucht;
Een acker eerst bezaeyt die vvil een sachte lucht.



HVARTE

en el exam. de ingenios cap. 15. §. 3.

La crudeza que mas daño haze a la generacion, es la del vino: por que este licor, por ser tan vaporable y subtil, haze que ellos demas alimentos, vayan crudos a los vasos seminarios, y que la simiente irrite falsamente al hombre, sin estar cozida y sazonada; y por tanto loa Platon una ley que halló en la republica de los Carthaginenses, que el hombre casado ni su muger, no beviessen vino el dia que se pensavan llagar al acto de la generacion; entendiendo que este licor hazia mucho daño a la salud corporal del niño; y que era bastante causa para que saliesse vicioso, y de malas costumbres. Pero si se beve con moderacion, de ningun manjar se haze tan buena simiente como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilitad.

OVIDIVS

Lib. III. de arte amandi.

Mille modi veneris. simplex minimique laboris,
Cum jacet in dextrum semisupina latus.

PAVLVS ÆGINETA

Lib. III. Cap. LXXIV.

Μίξις δὲ ἡ ἐξόπισθεν πρὸς κύησιν συμφέρει.

Hoe

Hoe een bevruchte vrou haer onderhouden sal.

Het III. Capittel.

ALs nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
Soo komt, ô jonge vrou, en leert bequame gangen,
Leert regels tot het vverck; want alsser yemant draeght,
Soo dienter aen de kunst om nieuvven raet gevraeght.
Dus als het u gebeurt dat, naer een diep verlangen,
Ghy voelt een teere vrucht in u te zijn ontfangen,
Soo neemt met alle vlijt u svvacke leden vvaer,
En doet niet alle dingh gelijck als voor en naer.
Een vrou die svvanger is die moet haer leeren mijden
Van ongeregelt spel, van rotsen ende rijden,
Van al te svvaren pack, van al te rassen ganck,
Van al te goeden reuck, van al te vuylen stanck,
Van alle mal geraes, van alle dertel springen,
Van door een vreemt gebaer te leden om te vvringen,
Van over al het oogh te vvillen laten gaen,
Van angst, van alle schrick, van onbedachte vvaen.
Een vrou die svvanger is moet even dan gedencken
Door praem van enge dracht haer niet te laten krencken;
Geen dingh soo onbequaem ontrent een teere vrucht,
Dan als een jonge vrou in nauvve kleeren sucht.
Een vrou die svvanger is moet haer gedurigh vvachten,
Van nare dvveperij, van alle droeve nachten,
Van door een gramme sucht te vverden omgevoert,
Iae van een groote vreught te vverden omgeroert;
Want als het svvanger lijf is besigh met de tochten,
Soo kromt de svvacke geest in veelderhande bochten:

En vvat ontrent de vrucht ſyn kracht beſteden moet,
Vergeet ſigh in de gal en aen het vinnigh bloet.
Ghy, maeckt u daerom ſterck om uyt te mogen jagen
Schrick, vvrevel, gramme ſucht, en alle quade plagen:
Gevvent u tot gedult, en vvacht u van de ſpijt,
Schoon datje licht te peert, en vvonder haeſtigh zijt.
Wanneer het jeughdigh hout met vruchten is beladen,
Een vlijtigh hovenier die vint terſtont geraden,
Met allerley behulp den boom en yder tack
Te ſtijven tegen vvint en ander ongemack;
Want als hy dat verſuymt, ſoo kan het licht gebeuren
Dat van den eerſten ſtorm de tacken ſullen ſcheuren:
Siet daer een jonge ſtam, en al het teer gevvas
Geſlingert op het velt, gedommelt in het gras.

ICk ſal my wel wachten om in geẽ ongenade van eenige happige wijfs te vallen, het gene in't voorgaende Capittel van de Koninginne, ende den Philoſooph verhaelt is, hier veel te prijſẽ: nochtans en kan ick niet verſwijghen, dat al-hoe-wel de Vrouwen den Beurtman niet aen Lant en laten ſtaen al heeft het Schip ſijn volle vracht in (gelijck by-na plagh te ſeggen *Iulia* de dochter van den Keyſer *Auguſtus*, by *Macrob. 2. Saturn. 5.*) ende dat ſulcx haer meer vernought als te voren, om reden by *Andreas Laurentius*, ende andere te leſen: ſoo is even-wel beter, ende behoort oock onderhouden te werden de leſſe van de Doctorẽ, de welcke in't Houwelick met deſe gulde verſen uyt-gedruckt is:

'Tis voor het echte volck geraden om te ruſten,
Wanneer het ſvvanger vvijf gevoelt haer eerſte luſten:
Wanneer een jonge vrou haer maegh en herte klaeght,
En voelt in haer geheym een teecken datſe draeght.

Want als een teere vrucht haer eerst begint te setten,
Al vvat de vader doet dat sal de moeder letten;
Wie veel den acker ploeght vvanneer hy is besaeyt,
Die breeckt syn eerste werck, en maeckt het al bekaeyt.

Dan in 't leste van de dracht en can dit spel gheen quaet doen, eñ wert oock gelooft, dat het den arbeyt alsdan lichter, ende de baen gladder maeckt.

Al de Konst om de vrucht te behouden bestaet daer in, dat de Swanghere vrou vvel onderhout het recht ghebruyck van de Niet-natuerlijcke dingen. Want 't gebeurt dickwils, dat een gematighde ende vvel-ghestelde Lijf-moeder de beste beginselen van ons leven ontfangt, eñ een volcomẽ schepsel voortbrenght, het vvelck daer na door versuym ende onachtsaemheydt van de Moeder qualijck bejeghent wert. Daerom raet *Hippocrates* seer wel in sijn eerste Boeck van de Vrouwelicke Sieckten, dat de Vrouvven sonderlinge sorge dragen, om de vrucht te behouden, ende vvel te onderhouden tot den tijt van de verlossinge. Het welck gheschieden sal indiense haer gesontheyt wel gade slaet, eñ haer Lichaem niet en pranght met naeuvve kleederen. Want dat pranghen beschadight de vrucht op de selve manier, als andere uyt-vvendige ende in-wendige oorsaken, die de Lijf-moeder drucken ende benaeuwen. Daerom seyde *Aristoteles* seer vvel in syn eerste Boeck van de telinghe der Dieren op het 12. Capittel dat seer goet is voor het vvel-varen ende groeyen van de Vrucht, geen swaerte op de Lijf-moeder te brenghen. Ende daerom is den buyck met geen been beset, ghelijck het hooft ende de borst, op dat de Maegh ende de Lijf-

moeder haer vryelijck souden connen uyt-setten. Daerom leyt oock de Lijf-moeder op den eyndeldarm, als op een sacht kussen voor de hardigheyt van dẽ rugh-graet, gelijck *Galenus* aenwijst in't 4. Boeck van het Gebruyck der Leden op het 14. Capittel.

Maer insonderheyt dient een swangere vrou haer te wachten voor groote beweginge des Lichaems, eñ des Gemoets, als rijden, rotsen, loopen, danssen eñ springen: van verschricken, eñ haestelick te ontstellen. Want hier door krijghtse dickwils voor den tijt den arbeyt op den hals. Ick en prijs even-wel niet een leu en leusigh leven, vvaer door vele ongesonde humeurẽ vergaderẽ, eñ de natuerlicke wermte overstolpt wert: maer de bevruchte vrouwe dient wel in de eerste maenden weyniger, in't leste van haer dragen, ende tegen dat den arbeyt comen sal, haer meer eñ dickwilder te bewegen, eñ veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrouvve haer oock te wachten voor te grooten hitte ende te grootẽ coude. Want devvijl sy selve sieck can werden door het langhduerigh in-halẽ van al te heete ofte te coude lucht: soo sal veel lichtelicker de teere vrucht daer door beschadight vverden: insonderheyt indien op het langh in-halen van hitte ende coude, schierlick volght het intreckẽ van vochtige ende drooge lucht. Want dat is de oorsaeck, waerom, als op een natten ende soelen vvinter drooge, ende coude lenten volgen, dat de svvangere vrouvvẽ een mis-dracht krijgen, ofte by aldien de kinderen levend ter werelt comen, daer nae lichtelick sterven, gelijck *Hippocrates* leert in 't derde boeck van de Cort-bondige spreucken, ende *Galenus* in syn uyt-legginghe. Het welck hy

hy seydt alsoo te zijn, om dat de Lichamen die van de vvermte ende vochtigheyt los ende sacht ghe-worden zijn, lichtelick tot haer binnenste toe connen ontfangen de coude, drooge, ende scherpe hoedanigheyt van de lucht. Derhalvẽ de teere kinderen, die lange tijt aen een soele lucht gewent zijn, comen dapper te ontstellen van een schierlicke, eñ drooge kou, insonderheydt die vvat tenger zijn, ende door haer moeders lichaem, eñ kleederẽ niet sorghvuldigh bedeckt ofte bevvaert en vverden. Den Spaenschen Doctor *Mercatus* is hier te vergeefs tegen, alsoo men nootsakelijck moet toe-staen, dat de kinderen niet even-eens gestelt en zijn, of de moeder gematighde, ofte rauvve, heete, ende onghematighde lucht inhaelt, dewijl sy die ongematigheydt in haer niet en matight, maer soodanigh de vrucht toe-sent. Daerom behoort eẽ vruchtbare vrouvve haer, soo veel als mogelick is, uyt de lucht, die in eenige hoedanigheyt te seer uyt-steeckt te onthouden, maer insonderheyt uyt quade, onsuyvere, stinckende, eñ misstige. Behoort haer oock te vvachtẽ voor stanck van uyt-gedaen kaerssen, swavel, beverswijn, eñ diergelijcke stinckende dingen; als oock van seer ruyckende kruyden, ghelijck munte, poley, ende andere, insonderheydt van muskeliaet, amber, civet, ende ruyck-ballen, die daer van gemaeckt werden.

Vorders salse voor haer eten ghebruycken Spijse van goet voedsel, ende een vveynigh verdroogende, de menighte moet wesen soo voor haer selven, als voor de vrucht, soo datse de mont dickvvils al vvat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo naeu aen de vast-

daghen niet te binden: vvant door veel vasten soude de vrucht lichtelijck slap ende sieck vverden, ende voor den tijt uyt vvillen, om syn voedsel buyten te soecken, dat hy binnen most derven. Sy moet haer even-vvel oock vvachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lichtelijck comt te sticken; ofte vvert ten minsten daer door soo grof, dat het op sijn plaets niet vvel soo langh en can dueren, om vol-dragen te vverden; ofte valt daer van in een sieckte, devvijl te veel spijse niet vvel connende verteert vverden, haestelijck bederft, ende quaet bloet maeckt, het vvelck tot ongesont voedsel voor de vrucht, die dat nae hem treckt, noodtsakelijck moet gedijen. Noch is noodigh haer te mijdē voor alle Spijse die te cout, te heet, ofte te vochtigh is, eñ insonderheyt soodanige in't beginsel van de maeltijt niet te eten. Gekruyde spijse, eñ die in corsten geleyt is, en dient haer niet. De Specerijē machse oock niet gebruycken, als alleen op't leste de Caneel ende Safferaē. Andere scherpe spijse moetse oock latē, als loock, ajuyn, eñ diergelijcke, insonderheyt die eenige mediçinale cracht heeft om water te doen losen, eñ walginge ofte niessen verwecken can. Want, gelijck *Hippocrates* schrijft in 't eerste boeck van de sieckten der vrouwē, de swangere vrouwen die vvat scherps, ofte bitters buytē gewoonte eten, ofte drincken, connen de teere vrucht bederven. Soo seyt oock *Galenus* in 't achtste boeck van de ongemengde genees-middelen, dat wilde Concommers, eñ alle ander bittere dingē, als oock die fijn van deelē zijn, insonderheyt de heete, de vrucht doen sterven. Daerom vermaent *Avicenna* lib. 3. fen. 21. tr. 2. cap. 2. de bevruchte vrou-

vrouvven, om haer te vvachten van alle ſcherpe eñ bittere dingen, gelijck Cappers ende Vijgh-boonen: het ſelve leert oock *Paulus* in 't eerſte boeck ende capittel. Want dat bitter, ende heel ſcherp is, heeft een cracht om in te eten, ende om-te-brengen de teere dieren. Ende daerom heeft *Aloë*, ende diergelijcke, cracht om de vvormen te dooden. Derhalven en bedervenſe niet alleen de vrucht, om datſe den buyck beroeren ende camerganck vervvecken, ghelijck *Mercatus* meent, ende oock van *Hippocrates* te voren geleyt is, alſoo door de bevveginge de Lijf-moeder mede comt te lijdẽ; maer oock om de bitterheyt ſelve, de vvelcke de teere vrucht ganſch teghen is. Geheel zoute dingen dienen mede van een ſwangere vrouvve geſchout te vverden. Want, gelijck *Ariſtoteles* ſeyt in't 7. Boeck van de Hiſtorie der Dieren op't 4. Capittel, als de ſelvige te veel zout gebruyckt, ſoo wert het kint ſonder naghelen gheboren. Met welcke vvoorden hy ſchijnt te kennen te geven, dat het gene zout is, cracht heeft om nae hem te nemen het klevende deel van de ſtoffe der telinghe. Ende *Hippocrates* in ſyn boeck *de Superfœt.* ſtelt onder de teyckenen, dat een kint niet op en ſal comen, indien het ſonder nagelen geboren wert. Derhalven is ſeer noodigh, dat een bevruchte vrou haer ſelven daer van vvacht. Dan indienſe groote luſt kreegh tot eenige koſt, die juyſt van de beſte ſtoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry vvat door de vingheren ſien. Want by ſwanghere vrouvven heeft het meeſt plaets, dat vvy in 't eerſte Capittel uyt *Hippocrates* van de luſt ende aengenaemheydt der ſpijſe gheſeyt hebben. Staet

even-vvel te letten, dat men by haer gheen praet en maeckt van onghesonde cost, ofte die niet te krijgen en is, om niet te vergeefs haer tanden waterigh te maken.

Noch is dienstigh dat een svvanghere vrou niet hardtlijvigh en zy, ende datse alle daegh, soo't mogelijck is, eens ter stoel gaet. Ende indien dat van selfs ende uyt de natuer niet en vvil comen, soo salse 's morghens nemen sap van pruymen, ende corinthen, appelen sacht gekoockt vvel gesuyckert, ende een goet stuck boters daer in. Ende dat niet helpende soo en sal men niet licht tot set-pillen, ofte clysteren (als in't alderleste, eñ wanneer den arbeyt voor de hant is) comẽ, insonderheyt die wat scherp zijn, alsoose de Lijf-moeder, die op de darmen leyt, lichtelick souden beschadighen, ende een misdracht connen veroorsakẽ. Daerom ist beter dat men haer van boven in-geve eenige sachte mediçijne, als daer is *Manna* in vvat hoender ofte weren nat gesmolten, ende dan wel door-gedaen. Den *Rhabarber* en is oock niet ondienstigh met wat lange rosijnen in-genomẽ het gewichte van een halven franschen kroon, ofte wat meer. Het is een groote misslagh, dat sommighe meenen, een bevruchte vrouvve schadelick te wesen, het Lichaem te purgeren ende ader te laten: daer het beyde niet sonder perijckel van de vrucht ende de vrou dickwils na-gelaten wert. Ick bekenne even-vvel, dat men hier in met groote sorghvuldigheyt moet te vverck gaen.

Men sal haer dan, nae de leere van *Hippocrates 4. Aphor. 1.* als het den noot vereyscht van de vierde tot de sevende maent matelijck moghen purgeren,

om

om dat de vrucht in die tijt op het sterckste is; maer vroegher ofte later, als de selve noch swack, ofte al rijp is, sal men daer mede niet licht doorgaen. Indien men dan magh purgeren, het Lichaem vol humeuren zijnde, soo magh men oock wel laten; alsoo het selfde minder ontstelt, als het purgeren, insonderheydt in 't beginsel, alsser overvloet is van bloet, eñ de vrucht noch teer zijnde weynigh voedsel van doen heeft. Dewijl de Nature selve somtijts het Lichaem van de swaere vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het speen, jae oock somtijts door de Lijf-moeder, sonder eenigh letsel ontlast, waerom soude de Konste sulcx niet moghen navolgen? Ick ken verscheyde bloedt-rijcke vrouwen, die als sy swaer zijn, haer ghemeenlijck twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, ende als sy dat overslaen, soo zijn de kinderen vol vierigheyt. Iae de ervarentheyt leert ons, dat sommighe vrouwen soo bloet-rijck zijn, dat indiense niet terstont op de tweede maent gelaten en werden, misdragen, ofte van een doot kint verlossen. Een seker Medicijn verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen ghegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheyt van bloedt vier kinderé op de achtste maent verstickt waré, in de andere, twee op de seste maent. De welcke, als hyse op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer nae verscheyde reysen geluckelijck van voldrage kinderen verlosten. De aderen van de voet en moeten in swanghere vrouwen niet gelaten werden, om dat sulcx het bloet met gewelt na beneden treckt, ende de vrucht doet sacken. Op de achtste ende neghenste maent en magh men niet son-

ſonder grooten noot laten, inſonderheyt in de gene die door ſvvackheyt ofte ſlibberigheydt van de Lijfmoeder lichtelick een miſſchienis krijgen.

De Slaep (om gheen van de ſes Niet-natuerlijcke dingen over te ſlaen) ſal weſen by nacht, om de ſpijſe wel te verſpreyen: want het vvaken veroorſaeckt raeuwigheyt ende ſieckten, daer de miſdracht dickwils op volgt: niet terſtont na den eten, maer 'smorgens vry wat langer alſſe gemeenlick gevvent is.

Eer ick dit Capittel beſluyte, ſoo en dient ganſch niet vergheten de nootvvendighe leſſe, die de Ed. Heer *Iacob Cats* geeft in ſyn vermaert Houvvelick, met deſe verſen:

Wanneer de vrouvve draeght ſoo dient de man te letten,
Dat niemant door het huys miſſchien en kome ſetten
Yet dat vvan-ſchapen is, een vvreet of ſelſaem beelt
Dat ons het ooge terght, en ſoo de ſinnen ſteelt.
Al vvat oubolligh ſtaet, of vreeſe kan ver vvecken,
Of met een ſnelle ſchrick ons in de leden trecken,
En dient een jonge vrou voor al niet daerſe ſlaept,
En van de reyne trou de ſoete vruchten raept.
Wilt oock om deſe tijt u niet te ſeer vergapen
Aen eenigh ſelſaem dier, als ſimmen, katten, apen:
En draeght niet in den arm, en leght niet aen den mont
Een vreemden baviaen, of plat-geneuſden hont.
'T is by de vrouvven ſelfs in geenen deel te mercken,
Hoe dat een vreemt geval kan op de vrouvven vvercken:
Hoe onvervvachte ſchrick tot aen de vrucht belent,
En hoe een ſelſaem ſpoock ſigh in de moeder prent.
Wanneer een vrouvve draeght, het ſchijnt dat alle krachten
Zijn beſigh aen de vrucht, en op de moeder vvachten;

Dies vvaerder eenigh dingh ſigh in de ſinnen veſt,
Dat ſackt van ſtonden aen, en druckt in dat gevveſt.
De Schrift getuyght het ſelfs, dat Iacob voor de dieren
Van Laban heeft geleyt geſtreepte populieren,
Om even als het ſchaep ſou paren metten ram,
De plecken van het hout te drucken in het lam.
Ghy die genegen zijt om zaet te mogen vvinnen,
Hebt geen vvan-ſchapen dier, geen monſter in de ſinnen:
Stelt liever voor het oogh, vvanneer ghy vruchten teelt,
Een ſchoon een geeſtigh kint, een aerdigh menſchen beelt.
Hier door iſt vvel gebeurt dat yemant van de Moren
Vont in voor-leden tijt een vvitte vrucht geboren:
Hier door iſt vvel gebeurt dat van een leelick paer
Men vvert, oock tegen hoop, een aerdigh kint gevvaer.
Een vvijf by al het volck vermaert in leelickheden,
Wiens man haer niet en vveeck in onbeſchofte leden,
Kreegh even-vvel een kint het ſchoonſte dat men vant,
Een peerel van de ſtadt, een vvonder in het lant,
Een kint gelijck een beelt, dat alle menſchen preſen,
En namen in den arm, of met den vinger vveſen,
Een kint na vollen vvenſch, een gaeu en aerdigh fret,
En niet te bijſter ſchrael, en niet te lijdigh vet:
Een yder ſtont verbaeſt, en ſagh de friſſche leden,
En ſagh de ſchoone verw, onſeker van de reden;
Dies gincker over-al een ſpreucke door de ſtadt,
Als of hier in de vrou haer eer vergeten hadt.
Een man die vorder ſagh gingh al het huys beſchouvven,
Gingh letten op het ſtuck, ter eeren van de vrouvven:
Hy vint een ſchoon vertreck, daer op een ſchoon buffet
Een aerdigh kinder-beelt ſtont geeſtigh af-geſet.
Hy vont een ledekant behangen met gordijnen,
Een leger voor den vveert, gelijck het mochte ſchijnen:

Hy

Hy vraeght, wie datter slaept? hem wort bescheyt gedaē,
En stracx soo gist de man hoe dat de saken staen.
Hy spreeckt tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen.
De meyt die loopter om soo veerdigh alsse kan,
En brenghtet in de sael, en geeftet aen den man.
Die gaetet metter daet ontrent den beelde setten,
Die maent een yder aen hier op te vvillen letten:
En siet, die nu het beelt en dan het kint bekeeck,
En vont noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
Daer gaet de kloeckste geest met vaste reden vvijsen,
Wat datter uyt het oogh kan in de sinnen rijsen:
En hoe een diep gepeys, door onbekende macht,
Het in-genomen beelt kan prenten in de dracht.
Stracx reser groote vreught, de boose tongen svvegen,
De vrou heeft metter daet haer eere vveer gekregen:
En vvaer doen eenigh paer te samen vvert geset,
Daer vvas een schoon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke historie wert mede verhaelt by den Oudt-vader *Hieronymus*, ende seyt de waerheyt van de selve ontdeckt te zijn door vernuft ende wijsheyt van den treffelicken Medicijn *Hippocrates*. Soodanigen exempel is oock te lesē by *Plutarchus*, alwaer verhaelt wert van een vrouwe, die ontrent haer bed eenē Moor had uyt-geschildert hangen, ende daer door een swart kint gebaert heeft. Soo schrijft *Galenus* in syn Boeck van den Theriakel, dat hy eenen Moor om een fraey kint te krijgen, geraden heeft een schoon beelt aen de voeten van't bed te hangen, eñ dat de vrou in't by-slapen daer sterck op kijcken soude: ende dat sulcx by den Moor nae-gekomen, ende oock wel uyt-gevallen is.

Wy

Wy lesen oock onder andere by *Montaigne 1. des Essais 20.* dat eertijts aen den keyser *Carel* de vierde vertoont is een dochter, die heel ruygh was: het welck de moeder seyde gekomen te zijn, door dien datter een beeldt van St. Ian den Dooper in haer bed gehangen hadde. Welcke exempelen oock bevestight werden door de Historie van Iacob in 't eerste Boeck *Mosis* op het 30. Capittel, by yder een genoegh bekent, ende in de verhaelde versen oock aen-geroert. Al hoe-wel hier met spies en sper tegen is den gheleerden Doctor *Huarte* in syn Spaensch Boeck van het ondersoeck der Verstanden, *cap. 15. §. 4.* ende seyt dat de Historie van Iacob heel miraculeus is, ende het ander van den Moor een recht praetjen: alles gebouwt (gelijck hy voor-geeft) op een vals fondament ende reden van *Aristoteles*.

VLPIANVS

Leg. Quæritur 14. §. 1. ff. de fœtib. ed.

Maximum ac præcipuum munus fœminarum est, accipere ac tueri conceptum.

PLINIVS 8. Epist. 10.

Quo magis cupis ex nobis pronepotes videre, hoc tristior audies neptem tuam abortum fecisse, dum se prægnantem esse puellariter nescit, ac per hoc quædam custodienda prægnantibus omittit, facit omittenda, quem errorem magnis detrimentis expiavit, in summum periculum adducta.

In hoe veel maenden een kint voldragen wert.

Het IV. Capittel.

HEt is een oudt verschil, en over langh gedreven,
Waerom men in het recht niet selden heeft gekeven,
Hoe langh een echte vrou haer kinders dragen kan,
Om niet verdacht te zijn van eenigh ander man.
Daer is een vaste tijt dien alle beesten dragen,
Een hont en heeft niet meer als hondert twintigh dagen,
Thien maenden hout het peert syn vullen in den bant,
Twee jaren geeft het volck den grooten oliphant.
De tijt van hare dracht die wort hun langh gegeven
Naer mate van het beest, of naer het plagh te leven;
Ist groot, of leeftet langh, soo hoeftet ruymer tijt
Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden glijt.
Doch wat de menschen raeckt, men kent geen vaste stonden
Daer aen een vruchtbaer wijf in desen is gebonden;
Soo dat haer goede naem niet eens in twijffel staet,
Schoon sy een langer tijt als negen maenden gaet.
Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoecken,
Wat hoeft men vreemde tael, of ver-gesochte boecken?
V pen, en diep vernuf, geleerde Beverwijck,
Is hier een volle born en uytermaten rijck.

DE Natuere heeft alle dieren eenē sekeren ende bepaelden tijt gestelt, om haer jongē voort te brengen; doch niet alle denselven. De oorsaeck van die verscheydenheyt leyt *Aristoteles* op de groote van haer Lic-

Lichamen, ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zijnde waerschijnelick dat een groot dier ende van langh leven langer tijt moet hebben, om tot syn volmaecktheydt te comen, als dat kleyn ende kort van leven is. Soo siet men dat een Hont die kleyn ende kort van leven is, op de vierde maent gheworpen vvert, het Paert, 't welck groot is, al en leeft het niet langh, op de thiende maent; maer dẽ Oliphant, die groot is eñ van langh leven, wert eerst volmaeckt ende voldragẽ in twee jaer. Eñ by aldien dat sulcke dieren vveynigher tijt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, soo en blijven sy niet te lijf. Maer de Vrouvven en hebben gheenen sekeren tijdt om te verlossen, ende connen op verscheyde stonden haer kinderen ter werelt brengẽ: hoe-vvel sy niet alle evẽ bequaem en zijn, eñ de kinderen niet van alle drachten even kloeck ende langh-levende gheboren vverden. Want de ervarentheyt leert ons, dat het kint, 't welck minder als ses maenden gedragen is, niet op en comt, ende dat eerst op de sevende maent, een kint dat leven sal, gheboren wert, ende dat de verlossingh haer oock op de elfde maent can uyt-strecken; dat nochtans meestendeel ontrent dẽ uyt-gangh van de negende maent, eñ het in-gaen van de thiende de natuerlicke verlossinge geschiet, ende dat desen tijt den natuerlicksten is van des menschẽ geboorte: alsoo de dingen, die meestendeel ghebeuren, meest volgens de nature zijn, gelijck *Aristoteles* seyt. Hierom hebben alle goede Autheuren de neghende ende thiende maent voor den vvettigen tijt gestelt van de natuerlicke verlossinghe. Want alsoo het fatsoeneren eñ het bewegen van de vrucht in de Lijf-moeder

niet altijt precijs op eenen dagh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* ende *Aristoteles* getuygen, ende men gewoon is met *Hippocrates* van de formatie te tellen tot de beweginghe, van de bevveginghe tot de verlossinge; soo en can de tijt van de verlossinghe soo naeu aen de negenste maent niet gebonden werden, maer loopt gemeenlick tot in de thiende. Want devvijl datter groote verscheydenheyt is in de gematigheden ende ghestaltenissen der Lichamen, soo gebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de andere lanckſamer volbracht ende voldragen vvert: ende de voldraghen vereyscht meerder voedsel, ende ruymer lucht. Ende alsoo de Moeder hem van beyde door de aderen, ende slagh-aderen van den navel niet genoegh en can toe-senden, soo soeckt hy uyt syn hol te springen; ende de Lijf-moeder niet vvel connende verdragen al dat springen ende uyt-recken, soeckt haer selven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer ghebeurt, soo en can het kint niet oudt werden. Ende by aldien altemet geschiet, dat in't begin van de seste maent, ghelijck Doctor *Spiegel* seyde gekent te hebben een bode van Zeelant op Hollant, ofte eẽ weynigh voor de sevenste maent, gelijck andere ghetuygen, een kint op-comt, sulcx moet gerekent vverden, onder de dinghen, die heel selden ghebeuren. De reden is, om dat soodanigh kint al te slap, ende noch niet volbracht en is. Daerom indien het ofte uyt ghebreck van voedsel, ofte door eenige andere oorsaeck alsdan uyt-comst moet soeckẽ, soo can het lichtelick in den arbeyt verstickt ofte verplet werdẽ; eñ al geborẽ zijnde en is het niet bequaem om de lucht, eñ nieu voedsel te verdragen.

Een

Een kint van *seven maenden* (wy rekenen voor elcke maent dertigh dagen, ghelijck de Rechts-gheleerden oock doen, *Mynsinger. 6. Obs. 40.*) wert wel geboren, om dat tot volmaecktheyt van syn leden, niet en ontbreeckt. Want de twee volgende maenden en werter niet meer by-gedaen tot volmaecktheyt van de leden, maer alleen tot volmaecktheyt vande kracht eñ sterckte. Soo dat sulck een kint wel in 't leven kan blijven, eñ oudt werdẽ, (siet *Cuiacium 4. rec. Sentent. Iul. Paulli. t. 9.*) insonderheyt, gelijck *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van twee hondert ende thien dagen, dat is van het laetste vande sevẽde maent. Nu de oorsaeck waerom dat sommige soo langh voor den tijt komẽ, is sonder twijffel inde gematigheyt van het zaet ende bloet, waer aen de natuerlicke sterckte eñ swackheyt hangt. Den tijt van dẽ arbeyt wert oock altemet verhaest door de sterckte van de *formatrice faculteyt* ofte de fatsoenerende kracht, daer by komende een wel-ghekoockte materie, de welcke de werckinge vã de geseyde kracht lichtelick aen-neemt, eñ haer met het behoorlick fatsoen laet bekleeden. Maer al hoe-wel het kint van seven maenden van goede stoffe op-gheleyt is, ende van goede kracht voort-komt, soo is het evẽ-wel wat slapper, om dat de formatie van al te haestige beweginge gevolght wert.

Een kint van *acht maenden* en blijft niet te lijf, seydt *Hippocrates*, om dat het twee stooten korts op malcander niet en kan verdragen. Want dewijl het kint op de sevende maent gearbeyt heeft om uyt te komen, ende daer over vermoeyt is, soo kan het den arbeyt daer tertont wederom op volgende niet wederstaen: maer om sulcx wel te konnen uyt-staen, soo was van noode, dat

het de achtſte maent noch beſloten bleve, om middelertijt ſyn crachten te verhalen. Andere dies niet teghenſtaende houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden vvel ſomtijts op can comen. Want indien de breete van de menſchelicke ghematigheyt, eñ de verſcheyden geſtaltenis der Lichamen oorſaeck is dat ſommige op de ſevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldraghen werden: ſoo en iſſer naeulicx een noodige oorſaeck te vinden, de vvelcke beletten ſoude, dat uyt haer ſelven ofte de nature van 't zaet den tijt van voldragen ende verloſſen niet op de achtſte maent ſomtijts en ſoude vallen. Het ſchijnt oock datter naeulijcx een bondige reden by te brenghen is, vvaerom dat een kint op de achtſte maent niet volcomen eñ voldragen ſoude zijn, ende wel geboren zijnde niet op en ſoude comẽ, ende overſulcx voor onwettigh ofte een miſdracht ſoude gerekent vverden. Want het ghene dat men ſeydt, van de bevveginghe op de ſevende maent, heeft grootelijcx ſyn bedencken, of het vaſt gaet, dat alle kinderen nootſakelick op de ſevende maent haer roeren om uyt te comen. Want al-hoe-vvel de kinderen op de ſevende maent, haer eerſte volcomenheydt, ende beginſel van perfectie crijgẽ, ſoo en zijnſe nochtans allegader niet ſoo volcomen, datſe poogen geboren te vverden: maer die alleen, de welcke van crachtige gematicheyt eñ ſterck maeckſel zijn, porren om op de ſevende maent uyt te comen, te vveten die haeſtigh volmaeckt zijn, haeſtigh bevvegen, ende haer uyt-comſt haeſtigh vorderen, gelijck *Avicenna* ſchrijft *Lib. 3. Fen. 21. tract. 2. cap. 1.* In de reſt en is gheen waerſchijnelicke reden, waer-

waerom dat de vrucht ſoo vroegh ſoude ſoecken gheloſt te zijn. Het en gaet mede niet ſeker, dat de bevruchte vrouwen ſtercker beweginge voelen op de ſevende maent, als op andere. Ende indien het kint van die beweginge ſoo ſeer verſwackt op de ſevende maent, dat het in geen geheele maent ſyn crachten verſcheppen, ende daerom op de achtſte maent gheboren zijnde niet te lijfen can blijven, veel minder ſoude het 't leven connen behouden, als het in de eygen maent gheboren vverde. Daer-beneffens en comt met de ervarentheyt niet vvel over een, dat de vrouwen meeſt op d'achtſte maent qualicker te pas zijn, als op de ſevende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht ende van de moeder naeulijcx bondige redenen connen gegeven vverden, om te betoonen, dat een kint van acht maenden niet en ſoude connen in't leven blijven.

De wettighſte tijdt om te verloſſen is de *negende maent*, eñ ſulcke kinderen leven gemeenlick langh: ende de natuerlickſte eñ gemeenſte tijt vvert gehouden te zijn van den vijf-en-twintighſten dagh in de neghende maent tot den vijf-en-tvvintighſte in de thiende. Maer of deſen tijt noch verder uyt-geſtreckt kan vverdẽ en blijckt ſoo claer niet. *Hippocrates* ſtelt ergens den langhſten tijt in de thiende maent, ende op een ander plaets comt hy tot in de elfde, ghelijck oock doet *Ariſtoteles*, 't vvelck van verſcheyde met verſcheyden exempelen beveſtight vvert, hier al te langh om te verhalen; eñ is oock by eenige Rechtſgeleerden voor wettigh geoordeelt. *Balduin. Revard.* ende andere *in Leg. 12. Tabb.* P. Victorius *5. Var. Lect. 18.* Plaut. Ciſtell.

Tum illa, quam compresserat,
Decimo post mense exacto hic peperit filiam.

Al hoe-wel dat de knoddige doctor *Rabelais* daer mede spottende seyt, dat de jonge weduwen twee maenden na haer mans doot mogen met vrijer herten spelen op syn rekeningh. De Keyser *Iustinianus* en hout een kint van elf maenden niet voor wettigh *in Auth. der restit. & ea quæ parit. in 11. mense. c. 2. §. fi.* maer sulcx als te wreet zijnde wert van dẽ grootẽ Rechts-geleerden *Andreas Alciatus* misprefen, *3. Parad. 7.* ende uyt hem *Menoch. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soo berispt oock Doctor Spiegel, *Lib. de formato fœtu 7. Vlpianum*, om dat hy *L. intestato ff. de suis, & leg. hæred.* een kint dat thien maenden nae syn vaders overlijden geboren is, uyt-sluyt van de vaderlicke erffenis, eñ hy brengt een exempel by van een vrou die festhien maènden gedragen hadde: gelijck *Avicenna* van veerthien, *Plinius*, ende *Cardanus* van derthien, *Augenius* van twaelf maenden. In dese gelegentheyt moet onderscheyt gemaeckt werden wat de Nature gemeenlick werckt, ende wat selden geschiet. Ende op die manier heeft *Hippocrates* wel ghefeyt, dat de thiende maent den uytersten tijdt was om te verlossen, als den gemeensten ende natuerlijckften, alsoo de vrucht nae de thiende maent nu groot zijnde, naeulicx plaets ende voedsel genoegh in de Lijf-moeder kan hebben. Al ist dan dat niet alleen kinderen op de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthiende, veerthiende, vijfthiende, ende festhiende, geboren, van de Mediçijns ende andere beschreven werden: soo moeten wy sulcx nemen voor dingen die heel selden gebeuren, ofte oock dat de vrouwen haer rekeningh qualick gemaeckt

maeckt hebbẽ, ofte datter wat van Rabelais ofte Sint Annen onder loopt.

Wy ſullẽ nu tot beſluyt wat dieper onderſoecken de oorſaeck van deſe verſcheydenheydt van 's menſchen geboorte. Vele leggẽ de ſelfde op de verſcheyden gematigheyt ende geſtaltenis, daer by comende dat de andere dieren een ſekeren tijt hebben datſe ritſigh werden, ende dat nae die tijt de wijfkens ſchouwen de by-comſte van de mannekens, daer de menſchen deſen bepaelden tijdt niet en hebben, ende de goede vrouvven, gelijck Doctor *Ioubert* ſeydt *3. des Erreurs populaires 2.* ſoo vriendelick ende gerieffelick zijn datſe geẽ tijt aen en ſien; ende niet en weygeren als om vvelſtaens wil; datſe daerbeneffens alderhande coſt eten, verſcheyde veranderingen door de bevvegingen des Gemoets, ende inbeeldinghen ondervvorpen zijn. Maer Doctor *Spiegel* van Bruſſel, onlanghs Profeſſor te Padua, meent dat deſe oorſaken al te verre van den wegh gaen, ende brenght een ander by, die hy voor nader houdt, te vveten, dat de vrucht rijp ende voldragen vvert op onſekere tijdt, ende dickwils op verſcheyde maenden, na de *faculteyt* ofte cracht, die de ſelve regeert ende onderhout ſlapper ofte ſtercker is. Welcke cracht ſlap ofte ſterck is, ofte door haer ſelven, te vvetẽ uyt het zaet, waer in ſy als in haren oorſpronck vaſt is; ofte door toeval, te vveten, by ghebreck van goet voedſel, vvaer door de beenderen niet verſterckt en connen vverden, ende de andere deelen niet vvel en connen toenemen, ſoo dat het kint op dẽ rechten tijt als het behoorde geboren te vverden, hem niet buygen, noch roeren en can. Dit gebreck van voedſel comt, ofte

door foute van de Moeder, te vveten uyt ſieckte, vaſten, ende dierghelijcke: ofte door ſieckte van de Vrucht veroorſaeckt uyt quaet ofte te veel voedſel, dat het van de Moeder na ghenomen heeft. Want dat de kinderē oock in 's moeders lichaem verſcheyde ſieckten onderworpen zijn, blijckt niet alleen uyt de ſchriftē van de Ouden, maer oock uyt de Anatomie, ofte ontledinge van haer Lichamen, *(Sylvius in Iſag. Anat.)* Alſoo wy dan ſien in ons die geboren zijn, dat het ſwack Lichaem dickwils vveynigh, ſomtijts niet met allē en groeyt, inſonderheyt als het aen een lange quellingh gegaen heeft, ten ſy het de crachten wederom verſamelt; ſoo connen vvy lichtelick bemercken, dat op de ſelfde maniere door eenighe ſieckte de rijpigheyt van de vrucht op-ghehouden, ende het voor-comen uyt de Lijf-moeder uyt-geſtelt can vverden ter tijdt toe, dat het verſterckt zijnde tot ſyn volle perfectie ghecomen is. Wy ſien oock dat de gene, vvelckers Lichamelicke crachten ſtercker zijn, raſſer volbracht, ende eerder geboren werden; ende dat die op de ſevende maent ter werelt comen, meeſt knechtjens zijn, ſelden meysjens, ende de ſelvige niet langh levende. Men ſiet oock in Appel, ende andere Fruyt-boomē, dat niet alle vruchten, die op eenen tijt bloeyen, gelijck rijp werden, ende af-vallen: maer eenige, om datſe niet vvel ter Son, ofte te ſeer op den Noorden vvint geſtaen hebben, ofte door haghel ende nevel beſchadight zijn, haer voedſel niet vvel na haer nemende ofte verterende langh na d'andere op de boomen blijven hangen, eer datſe volcomen rijp werden. Waer uyt af te nemen is, dat de raſſigheyt ofte de langhſaemheydt van

van het rijp werden, den arbeyt doet verhaesten ofte vertrecken; ende dat de oorsaeck van het uyt-comen van de vrucht niet soo veel en is syn groote, noch gebreck van voedsel, gelijck de Ouden ghemeent hebben; maer de volmaecktheydt ende rijpigheyt selve van de vrucht, de welcke insonderheydt ontrent de levend-makende ende natuerlicke deelen soodanigh zy, dat het in de vvereldt comende door neus ende mont synen aessem halen, ende sogh uyt 's moeders borsten suyghen conde. Wy sien dat vele Moeders dickvvils cleyne kinderen baeren, die nochtans daer na met de jaren seer op-schieten; somtijts oock groote kinderen, ende tvveelinghen; ende nae de verlossingh de tvveelinghen, de groote, ende de cleyne alleen met sogh uyt haer borsten voeden, niet een maent of tvvee, maer oock een geheel jaer: het vvelcke niet en soude gheschieden, indien de vrou verloste, ofte het kint uyt quam om de groote van syn Lichaem, ofte om ghebreck van voedsel. Want dat bloet, 'tvvelcke nae de verlossinge met soo grooten menighte nae de Borsten loopt, conde het oock niet loopen nae de Lijf-moeder om de vrucht noch meer te voeden?

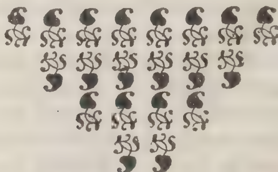
Vorders de gene, die de onsekerheydt van de verlossingh stellen in den onsekeren tijt van het by-slapen, verscheydenheyt van spijse, in-beeldingen, eñ alderhande bevvegingen des Gemoets, zijn in haer ghevoelen ganschelick bedroghen, om datse meenen dat de vier-voetige dieren, die een ofte twee jongen werpen, als de merrye, eselinne, koe, oliphant, op een sekeren tijdt verlossen, te vveten de merrye op het eerste jaer, den oliphant op het tvveede, ende

 dat

dat sulcx den bepaeldẽ tijt van haer geboorte is: het vvelck de redẽ, ende de authoriteyt van de Scribenten betoonen onwaerachtigh te vvesen. Want de rassigheyt ofte langhsaemheyt van de gheboorte can in dese dieren om oorsake komen, hen met de menschen gemeen. Daerom al ist, dat *Absyrtus* eẽ goet Vee-meester schrijft, dat een vullen elf maenden eñ thien dagen ghedragen vvert, soo doeter nochtans *Varro* een maent by, ende seyt, dat de gene, die laeter comen, meest onnut ende onbequaem zijn. Alsoo heeft *Aristoteles* geschreven dat den iongen Oliphant tvvee jaer gedragen vvert, dan *Strabo*, *Diodorus Siculus* ende *Arrianus* seggen van sesthien, ofte ten langhsten achthien maenden; andere als *Plinius* getuyght, van thien jaer.

PLAVTVS STICHO:

Audivi sæpe hoc dictum vulgò dicier,
Solere elephantum gravidam perpetuos decem
Esse annos.



Van

Van den Arbeyt, ende het ampt der Vroe-vrouwen.

Het V. Capittel.

HEt vvonderbaer geheym, den inganck van het leven,
Dient mede voort-gebracht en na de kunst beschreven;
Want als sigh quaet beleyt ontrent het baren vint,
Het schaeter tvvee gelijck, de moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat versegelt slot, bereyt de kinder lueren;
De moeder voelt gevvoel, haer leden zijn ontstelt,
Het kint vvil meeder lucht en soeckt een open velt.
Hier dient een handigh vvijf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor al het vverck om vvel te mogen baren,
Die leert de jonge vrou, hoe sy haer vougen moet
Als sigh de vrucht bevveeght en tot de reyse spoet.
Die vveet het teer gevvas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheyden:
Die vveet het tanger lijf, het kiecken-nieuvve vleys
Te vatten daer het dient, te keeren na den eysch.
Ghy vveest dan hier besorght om vvel te mogen kiesen,
Indien ghy niet en vvilt u goeden stant verliesen:
Het raeckt u, jonge vrou, en u ô deftigh man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

HEt Kint tot syn volmaeckt heyt gekomen zijnde, soo en isser niet overigh, als dat het geluckelijck gheboren wert, waer in geen minder wonder van de Nature, eñ wijsheyt van God almachtigh en blijckt, als

als in de formatie van de vrucht. Het vvelck niet onbekent en is geweest onsen *Galeno*, die nae dat hy onder andere plaetsen, *15. de us. part. 4.* met groote reden hem vervvondert over het ghene de Nature vverckt in het formeren ende scheppẽ van de vrucht, ende de maniere om de selfde door bequame wegen ende middelen te voedẽ: vint daer na op het 7. cap. van 't elfde Boeck sulcke grouwelicke wonderen van de Nature in den arbeydt, dat hy seydt, datse het menschelicke verstant te bovẽ gaen; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begrijpen zijn. Eñ de Prins van de Arabische Mediçijns *Avicenna* lib. 3. *Fen. 21. tr. 1. cap. 2.* schrijft dat de dinghen, die in de geboorte geschieden, van de secreten ende geheymenissen Gods zijn. Want het dunckt hem vreemt, dat die selvighe cracht, die de vrucht gheschapen ende groot ghemaeckt heeft, daer nae oock vvonderbaerlijck de selfde soeckt uyt te setten: te vveten dat een ende de selvige saeck, sonder eenige veranderinge te lijden, in een gheheel contrarie manier van werckinghe verandert. Sulcx is merckelijcker in een hoen te sien. Want het selve soude in den tijt van twintigh dagen dat het broeyt, eer van hongher sterven, als het de eyeren soude laten in perijckel van breken ofte verkouvven: maer als het merckt dat het kuycken vol-bracht is, ende tijt is gekipt te werden, dan verandert het terstont van voornemen. Want dan haest het hem om de schael om stucken te picken, ende het kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en soude sticken, ende van hongher vergaen; eveneens de Lijf-moeder, die de vrucht neghen maenden soo vvel bevvaert heeft, heel vast toe-gesloten zijnde,

de, soo drae alsse ghewaer vvert, dat de vrucht voldragen is, ende dat alle de leden ende deelen des lichaems kloeck ende sterck zijn, soo soecktse haer van dat pack met alle cracht te ontlasten. Het kint mede nu tot syn volcomē rijpigheyt gecomē zynde, soeckt niet langher in den naeuwen buyck besloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht te comen. Daer toe beroert het handen ende voeten, ende breeckt al springhende ende spartelende de vliesen, daer het in gewentelt is.

In desen strijdt ofte arbeyt (ghelijck die vvel te recht ghenoemt vvert) is de Craem-vrou in groote benautheyt, jae in grooter als eenighe van d' ander dieren, ende sulcx tot straffe van haer sonden. Hier connen oock natuerlicke redenen by-gevoeght vverden. Ten eersten, dat de vrouvven veel teerder ende delicater, veel banger ende kleynseeriger zijn, als de wijfkens van alle andere dieren, die sterck, moedigh, eñ hertigh zijn. Nu om te verlossen is moet eñ cracht van nooden, gelijck *Hippocrates* seyt. Ten tweeden, dat de vrouvven meest sitten ende veel van haer selven houden, ende als het op den arbeyt aencomt, dan staense vreemt toe en kijcken, als niet gevvent zijnde pijn te lijden. Boven haer ledigheyt eten sy veel ongesonde spijse, waer door sy veel quade humeuren vergaderen, ende de selfde veroorsakē korten aessem, de welcke seer moeyelick valt in het verlossen. Ten derden, dat het kints hooft grooter is, als de rest van 't lichaem in vergelijckinge met d'ander dieren, gelijck *Albertus Magnus* schrijft: waerom oock *Aristoteles* de kleyne kinderē dwergen genoemt heeft; ende het hooft eerst uyt-comende maeckt een groo-

groote openingh eñ ſcheuringh, ende dien volghende groote pijn. Het welck meeſt gewaer worden, ſeydt *Hippocrates*, die het haer eerſten is, om datſe ſulcken arbeyt niet gewent en zijn; als mede die out eñ bejaert zijn, om dat in ſoodanige de Yſch-beenderen ſoo lichtelick niet en wijcken, als in de jonghe; de peſen ende banden harder ende drooger zijnde.

Dewijl wy hier ſpreken van den arbeydt, ſoo ſullen wy van het ampt der Vroe-vrouwen een weynigh aenroeren. De dagelijckſche ervarentheyt laet ons ſien, hoe dat vele vrouwen verloſſen ſonder hulpe van eenige Vroe-vrou. Ick heb verſtaen uyt een Boerin van Dubbeldam, die eenige jaren in Yerlant gewoont hadde, dat de vrouwen aldaer ſommige van de buer-vrouwen in-roepen, ende dat het kint van de ſelve ontfanghen wert, ſonder daer toe te hebben een beſondere Vroe-vrou: ende datſe oock van in de kraem te leggẽ, ofte haer wel te laten koeſteren, niet met allen en weten. Soo ſchrijft *Ariſtoteles* van de Vrouwen van *Liguſtrie*, datſe ſonder pijn baren, ende alſoo haeſt ſy verloſt zijn, wederom tot haer werck keeren. *Linſchoten* verhaelt op het 30. Cap. van ſyn Indiaenſche Reyſen, dat hy een van de *Canarijns* vrouwen geſien heeft, een kint datſe terſtont alleen ghebaert hadde, ſelve ſtaen waſſchen, eñ weder tot haer gewoonlick werck gaen. Siet *Cluverum 1. German. antiq. 21.* eñ *Montaigne 1. des Eſſais 40.* De Hiſtori-ſchrijvers van *America*, ghetuygen van de vrouwen aldaer, datſe na de verloſſinghe de mans haer plaetſe geven, ende de ſelve careſſeren ende wel koeſteren, ghelijck men hier de Craem-vrouwen doet, ende dat die mede alſoo van de vrienden eñ goede kennis gevand werden. Dit ſelſde bevint men oock

in

in andere natien. Des niet teghenstaende vvijst ons d'Outheyt aen, datter van alle tijt Vroe-vrouwen geweest zijn. Wy lesen in de schriften van *Plato*, *Laërtius*, *Valerius Maximus*, ende andere dat de Moeder van den wijsẽ *Socrates* een Vroe-vrou was. Men vint oock dat de oude Rechtſ-geleerdẽ gagie toe-geleyt hebben aen de Vroe-vrouwen, als *Vlpianus* getuyght *L. 1. de extraord. cognitione.* ende oock straffe voor de ghene, die haer ampt qualick bedienden. *L. Itē si obstetrix.*

Dese Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter hande te trecken, na de ghetuygenisse van den Philosooph *Plato* in *Theateto*, ende den Mediçijn *Galenus* in syn uyt-legginge op *5. Aphor. 62.*

Haer eerste ampt was, de man aen de vrou te koppelen, ende te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderẽ voort te brengen. Men siet huydensdaeghs verscheyde luyden gheen kinderen in haer houwelick voort-brengen, die nochtans beyde wel vruchtbaer zijn, gelijck blijckt datse ofte voor ofte naer de vrou by een ander man, ofte de man by een ander vrou kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te comen haddense hier voormaels haer Vroe-vrouwen, die oordeel conden gheven ofte de complexie ende ghematigheydt van beyde wel op een soude sluyten, ende alsoo een vruchtbaer houwelick wesen. Want het comt den eygen bou-man toe, seyt *Plato*, de vruchten te versamelen, ende goede aerde te verkiesen, om het een ofte 'tander zaet daer in te werpen. Dit soude seer wel te pas komen voor Koningen ende Prinçen; als oock andere die haer gheslacht geerne vervolght hebben: maer onse Vroe-vrouwen en zijn hier in gansch niet t' huys.

Het

Het tvveede ampt van de Vroe-vrouvven was, de Craem-vrouvven in barens-noot by te ſtaen, de kinderen van haer te ontfangen, ende eenige remedien in te geven, gelijck blijckt uyt *Andria* van *Terentius*, alvvaer een Vroe-moer aldus ſpreeckt.

Naer ick hier teyckens ſie en alle dingh bemerck,
Soo gaen de ſaken vvel en't is behouden vverck;
Om hier dan vvel te gaen ſoo laet de kraem-vrou vvaſſen,
En vvilt na rechten eyſch op hare dienſten paſſen:
Oock ſchenckt haer genen dranck die icker heb bereyt,
Maer laet de mate zijn gelijcker is geſeyt.

Dit volgen oock ſommige van onſe Vroe-moers, maer meeſt tot haer eygen ſchande, eñ groote ſchade van d'arme Craem-vrouwen. Maer haer ampt vvas inſonderheyt om met de hant het vverck vā den arbeyt uyt te voeren, ende het kint in de geboorte te ontfangen. Sulcx en vermochte niemant te doen, als de gene die ſelve kinderẽ gehadt hadde, alſoo mẽ, gelijck *Plato* ſeer vvel ſeyt, niet ſoo wijs noch ſoo bequaem en can weſen om ſulcx byder hant te nemen, als door volcomen kenniſſe ende ervarentheyt van het ſelve. Sy en vermocht oock het Vroe-moers ampt niet te oeffenen, voor al eerſe uyt het kinderen geſcheyden was: alſoo het een vrouwe die noch kindert ende ſwanger gaet, ſeer moeyelick valt de kraem ende arbeyt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouvven deden, vvas te onderſcheyden of een Vrouvve bevrucht vvas, ofte niet. Ende daerom̃ ordonneert de vvet ghegeven *à D. D. fratribus*, dat drie eerlijcke Vroe-vrouvven,

en-

ende in haer konste wel ervaren, sullen besien, eñ ondersoecken den buyck van de Vrouwe, ende oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwẽ zijn daer na, boven de geseyde, noch in een ander ampt getredẽ, eñ hebbẽ tot haer getrockẽ het oordeel over den Maeghdom van de jonge dochters. Eñ al ist, dat de Mediçijns alle de teeckenen voor seer los eñ bedrieghlick houdẽ, soo weten sy even-wel wonder daer af te spreken, ende veel voor den dagh te halen; het welck al te samẽ weynigh slots heeft, alsoo de fondamentẽ, op de welcke sy haer kennisse bouwen, geheel los zijn, eñ de ontledingh van't geheym der Vrouwẽ by haer niet verstaen en wert, gelijck klaerlijck te sien is in de attestatien, die sy geven van dochters, die geseyt waren verkracht te zijn, in de welcke sy soo veel dingen over hoop halen, al of die plaetsche den walvisch van *Lucianus* was. Soo dat het meest louter bedrogh is, dat de Vroe-vrouwen de luyden wijs maken, datse sekere teeckenen hebbẽ, om te konnen oordeelen of eẽ dochter Maeght is, ofte niet. De teeckenẽ zijn te sien onder andere by den Italiaenschen Mediçijn *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* eñ den Spaenschen Iesuwijt *Sanchez 7. de matrimonio dis. 113. §. 10.* Maer de onsekerheyt van de selvige wert aen-gewesen in Latijn by den Cancellier *Ranchin* (die ick te Montpelliers gehoort hebbe) *1. de morbis virg.* in 't Françoys by *Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* eñ in Spaens by dẽ Chirurgijn van den Koningh *Fragoso 2.* Cirurg. univers. tit. *para conocer la virginidad en la muger.*

O maeghdom, dier juvveel, vvie kan u recht beschrijven,
Wie kan u in het gout of in het koper drijven,

Wie kander schilder zijn van dat men noyt en sagh,
En dat men nimmermeer met handen raken magh?
Ghy zijt een diep geheym daer van de rechte gronden
By niemant zijn gesien, by niemant ondervonden:
Men lese, men besie, men soecke vvat men vvil,
Ghy stelt noch even-vvel de vverelt in verschil.
Wat ißer al te doen, vvat ißer al te klappen
Van u bescheyden aert, en vvonder eygenschappen!
Maer 't is al sonder slot; vvant u verholen schat.
En vvort door geen vernuf na rechten eysch gevat.
Ghy vvacht dan vvie ghy zijt door ver-gesochte reden,
Of door een diep vernuf in dit paleys te treden;
De maeghdom heeft te veel dat niet gevveten dient;
Een die haer niet en raeckt dat is haer beste vrient.

Den Oudt-vader *Ambrosius* seyt seer wel, *8. Epist. 64.* dat de voornaemste doctoren altijt geoordeelt hebben, dat het besien van de Vroe-vrouwẽ gansch geẽ vastigheyt en heeft: eñ getuyght selve gesien te hebben, datter soo groot verschil onder de Vroe-vrouwen was, datse meer disputeerden over de gene diese besien, als diese niet besien en hadden. Want, gelijck een ander Oudt-vader *Cyprianus* schrijft *1. Epist. 11.* het oogh ende de hant van de Vroe-vrou kan veeltijts misschen. Maer het voornaemste is, dat de teeckenen selve, indiense al vast gingẽ lichtelick na-geboorst konnẽ werden, (siet *Arnoldum de Villanova 3. Breviar. 6.* ende *Panorm. in c. fraternitatis, & c. fi. de frig. & malef.*) het welck in Italien dickwils gebeurt, alwaer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verscheyden ende op verscheydẽ tijt verkoft wert. Soo brenght *Balzac* een exempel by in den 16. Brief van syn 3. Boeck, van een

moy

moy meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkoft, 't gene ſy in de School verloren hadde. De wijſe koningh *Salomon* ſeydt in ſyn Spreucken 30. 18. datter vier dingen zijn, van de welcke geen ſpoor ofte teecken te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der ſlangen wegh op eenē rotzſteen, des Schippers wegh midden in de zee, eñ eenes mans wegh tot eene maget. Dit en brengen wy niet by om dat de Dochters het daer op aen ſoude laten comen, al offe, wat gebeſight zijnde, even-wel voor goede maeghden door ſoude gaen (het vvelck ſoo niet en is, gelijck op een ander plaets breeder ſal aen-geweſen werden:) maer alleen om te vervverpen de neuſwijſigheyt van eenige Vrou-vrouwen, die noch met deſe laetdunckentheyt beladen zijn. Alle de Italiaenſchen Doctoren gaen hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoyſche is de vermaerde Rechtſ-geleerde *Cuiacius 17. Obſervat. 27.* daer hy ſeyt, dat de macht om van den Maeghdom te oordeelen, by de borgerlijcke wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoort men dat ongeſchickt bekijckē ende betaſten, als oneerbaer ende ſchandelick te verwerpen, eñ de Vroevrouwen, die haer met ſoodanige vuyligheyt behelpen, voor bedrieghſters te laten loopen. Alſoo niet alleen door de Vroe-vrou, maer oock door het curieus onderſoeck van de maeghdē ſelve de maeghdom dickwils verloren vvert.

Els in haer eerſte jeught die vvou geduerigh vveten,
Waer dat haer maeghdom lagh, of vvaerſe vvas geſeten,
Sy ſeyde menighmael, Indien men't haer verſvveegh,
Dat ſy vvou elders gaen, tot ſy des kennis kreegh.

Haer voester vvas beducht om dit naeu-keurigh vragen,
En vreesde dat het dier het elders mocht gevvagen;
Dies sloot sy in een doos een ongetemde vinck,
Daer mede sy in haest tot onse vrÿster ginck.
Siet Elsje *(sey de vrou) hier binnen leyt verholen*
Dat u door mÿnen raet ten dierSten vvert bevolen:
Ick doe noch (soo ghy siet) ten lesten uvven sin,
Hier is dat vvonder dingh, hier sit de maeghdom in.
Doch mits ghy dese gunst van my nu hebt genoten,
Wat ick u bidden magh, soo laet de doos gesloten;
Want soo dat schoon juvveel eens krÿght de ruyme lucht,
Het sal van stonden aen gaen tÿden op de vlucht.
De voester had geseyt; maer sy vvas naeu vertogen,
De doos is op-gedaen, de vogel uyt-gevlogen:
Daer stont doen Els *en keeck vervult met enckel spÿt;*
Een die haer maegdom vint, die is haer maegdom quÿt.

Het is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeyen, dat is na de kunst het kint te ontfangen. Tot vvelck vverck sy niet en connen comen, als sulcx vvel verstaende. Ende daerom heeft de E. Magistraet deser Stede Dordrecht seer wel gebodẽ datter geen Vroe-vrouwen in haer Stadt het ampt en mogen bedienen, als die te voren by de Doctoren ondervraeght zijn, ende vvel geantwoort hebben. Een Spaens Mediçijn *Gallego* beklaeght niet sonder reden, dat sulcx in Spaengjen niet gebruyckelijck en is: ende datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaeght zijn.

Sulck' een Vroe-vrou dan (de naem selve brengt wijsheyt mede) by een swangere vrou, die op haer tijt is ende dẽ arbeyt krijght, gehaelt zijnde, sal haer be-

bequamelick ſtellen ende niet verſchricken indienſe na ſtercke vveen heel bangh ende qualick wert, alſoo den arbeyt daer gemeenlick op volght, ghelijck ick noch voorledẽ vveeck in mijn huyſvrou geſien hebbe. Die flaeuwigheyt en can geen quaet teeckẽ weſen, alſooſe niet veroorſaeckt en vveẽt uyt eenighe quade dampen ofte ſcherpe vochtigheden: maer alleen door het kint, het vvelck nu negen maendẽ beſloten ghevveeſt zijnde, ende uyt-comſt ſoeckende, buytelt met het hooft, als 't ſwaerſte vvegende, nae beneden, ende ſtoot alſoo tegẽ de Maegh, het welck de Vrouwe qualick maeckt, maer gaet haeſt over. Ende als het kint aldus geboren vvert, ſoo connen d'ander leden ſonder belet vvel volgen, ende dat is den natuerlijckſten arbeyt. Ende hier van comt de oude manier, dat men de doodẽ met de voeten voor uyt ter aerden draeght, als weſende de doot recht tegen de geboorte. *Perſius* in ſyn derde Schimp-dicht:

Wanneerder eenigh menſch op aerden vvort geboren,
Hy buytelt onder uyt, en met den hoofde voren:
Maer alſſer yemant ſterft en ſyne dagen ſluyt,
Soo reyſt hy naer het graf de voeten voren uyt.

Als het kint aldus geboren is, ſal het terſtont (nae de kunſt) van de ſtrengh geſcheyden werden, ſonder onderſcheyt te makẽ van knechtjens (die vele vrouwen meenẽ, dat hier na verſien blijven) ofte meyſjens, ghelijck te ſien is by Doctor Spiegel *de formato fœtu*, ende Ioubert *4. des Erreurs populaires 4.* Daer na ſal men het by-hangende ſtuck met linde-doecken bewinden, op dat het met ſyn coude het kint geen

pijn in den buyck en make, gelijck geschiet, als dat versuymt vvert, tot dat het van selfs af-rot, eñ alsoo af-valt. Hier soude yemant mogen vragen, waerom dat den mensche voor het af-snijden den navel ghebonden vvert, ende ander dieren niet, de vvelcke allegader nae de verlossinghe den strengh met de nageboorte op etē, sonder eenigh ongeval van bloeyē. Op dese vraegh dienen tvvee redenen. Eerstelijck om dat in de navel van de menschen de vaten van de navel veel grooter ende vvijder zijn, insonderheydt de ader, die eenigh is, door vvelcke vaten het bloet, ende de levendige gheesten lichtelicker connen uytvloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den strengh af dicht aen den buyck van haer jonghen, soo datter niet over en schiet, ende dan treckense met licken het vel dat rontom den navel leyt, over de uyterste enden van de navel-aderen, het vvelck daer na daer op ende over groeyende in sommige vier-voetighe ghedierten in stede van de navel een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teecken, soo dat men het in eenighe naeulicx sien en can. Dit is de rechte reden vvaerom dat de menschē een grooten navel hebben, ende d'ander dieren een cleynen ofte geenen, ende niet de ghene die van *Aristoteles* by-ghebracht wert. *3. Probl. 45.*

Nae dat den navel vvel gebonden ende de strengh af-gesneden is, soo sal de Vroe-vrou terstont het kint reynighen. Want als het ter wereltcomt, soo is syn geheele huyt, mont, neus, ooren ende oogen vuyl van slijmerige vochtigheyt. *Hippocrates* beveelt sulcx te doen met laeu water, in syn Boeck van de gesonde manier van leven: het vvelck *Galenus* in syn uyt-legginge

ginge oock toe-ſtaet, ende met reden beveſtight. De ſelve beriſpt ſeer de vvaſſinge met cout water, ende ſchrijft *1. San.t. 10.* dat de manier van de Duytſchen, die ſulcx deden, beter is voor de Eſels, als voor de Menſchen. Waer op ſlaen deſe verſen van *Virgilius* 9. Æneid.

Wy zijn een hartigh volck, gevvoon in koude beken
Een nieu-geboren kint of in het ys te ſteken;
Dat maeckt de leden hart, en geeft een rauvve borſt
Die op geen kou en paſt, oock midden in de vorſt.

Van welcke manier breeder te leſen is by *Cluverum* in 't eerſte Boeck van ſyn beſchrijvinghe van oudt Duytſlant op het 21. Capittel. *Ariſtoteles* in 't ſevende Boeck van ſyn Politien op het laetſte Capittel ſchrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te vvennen, ende dat ſulcx gheſonde ende ſtercke Lichamen maeckt. Want het is ſeker, gelijck *Galenus* ſeyt, indien de vvarmte van de kinderen ſoo ſterck is, datſe van de kou niet over-wonnen en wert, dat de ſelvige noch ſtercker wordẽ van het cout, als van het vvarm water. Maer alſoo ſulcx geen plaets en heeft als in geheele ſtercke Lichamẽ, ende dat andere daer door lichtelick om hals raken, die oock van de coude Lucht ſelve beſchadight werden: ſoo iſt wreet ende onmenſchelick, gelijck *Galenus* vvel vermaent, om een onſeker eñ kleyn voordeel, de jonge kinderen in de vvaegh-ſchael te ſtellen. Soo dat alder-beſt is, dat men de ſelvighe met laeu vvater alleen, ofte met vvijn ghemenght, afwaſcht. Want ſy ſullen lichtelick van ſelfs, eñ door

't gebruyck van uyt-vvendige dingẽ, ghelijck lucht, linden, ende diergelijcke, comen tot sulcke gematigheyt des huyts, die van *Galenus* vereyscht wert tot gebruyck van een decksel. Maer die dit vvat nader wil insien, moet letten op de natuer, gestaltenis, ende manier van leven, daer elck kint in op-getrocken sal vverden. Want voor teere vrouwen, ende ledige mans is bequamer dat de huyt sacht ende open is, als vast ende hart: voor de gene, die in den oorlogh ofte op't landt op-gevoedt werden, is de vastigheyt ende hardigheyt beter, als de openheyt, daerom moet de selve van begin gesloten vverdẽ, met dingen die toetrecken in't vvater te laten sieden. Nae het wasschen smeert men ghemeenlick het Lichaem met gesmolte boter, ofte olye van soete amandelen. Eñ tot meerder versterckinge met olye van rosen, of diergelijcke.

Het kint aldus gewasschen, ende gesmeert zijnde, sal sachtjens in de luyren geslagen ende op-gebakert vverdẽ. Waer aen vry veel gelegẽ is, om dat de teere ende sachte leden, nae datse gehandelt werden, niet anders als vvasch, mede geven ende buygen: soo dat door het qualick bakeren, de kinderen veeltijts een slim lijf, kromme beenen, ende andere ghebreken krijgen. Wt de verscheydenheyt van 't bakeren in verscheyde landen, sien vvy de nootsakelickheydt. Meest geheel Spaengjen door swachtelt men maer dẽ buyck met de corte ribben, ende men bevvint oock de armen in de vvinter tot de vierde maent, in de somer tot de derde. Want alsoo die beentjens heel teer zijn, indiense los hingen, soo soudense lichtelick breken ofte ontleden. Even-vvel latense op eenighe plaetsen de selve heel los, om datse door het stil houden

den, niet en souden vertragen. Want door het bevvegen comt de cracht beter, als met stil zijn. Maer hier te lande, als oock in alle coude landen, vvorden de kinderen van den hooft tot de voeten in de luyren geslagen, ende soo oock met de armen (in 't eerste) ende beenen met swachtels bewonden. Het vvelck mede in Vrancrijck ende elders geschiet, eñ vvert gepresen van *Plato*, *Galenus*, *Moschius*, *Erotius*, *Bonacciolus*, ende andere. Want door dese manier van bakeren zijn al de leden best beschermt, ende vverden oock recht ghehouden. Maer onder al de uyterlicke leden moet sonderlinghe acht ghenomen vverden op het hooft. Want als het selve in dese landen niet wel bevvaert en wert, soo vatten de teere ende sachte herssenen terstont een coude, vvaer door een gestadige ongesontheyt veroorsaeckt.

Als het kint nu op-ghebakert is, en behouft men het niet terstont te quellen met in-geven van vvijn, mithridaet, theriakel, ofte diergelijcke: noch oock syroop van rosen, ofte yet anders om eenige vuyligheyt af te setten, gelijck gemeenlick ghedaen vvert: alsoo sulcx genoegh eñ best doen can het eerste sogh van de Craem-vrou, gelijck vvy in 't volgende Capittel sullen aen-vvijsen.

Ick en soude mede niet raden de Craem-vrou terstont met veel in-geven te quellẽ. Dan men sal haer in 't eerste op-bedden vvat hoogh met het hooft eñ de voeten, op dat de vuyligheyt beter af-schiete, den buyck swachtelende met een cleyn tafel-laken dubbelt, soo om de Lijf-moer op haer plaets te houden, als om de vuyligheyt soetjens neder te perssen: vvel toesiende, dat de Lijf-moer geen vvint en vat, het

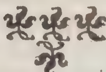
welck seer lichtelick gebeurt, eñ sulcx doet de Moer op-blasen, de mondekens van de aderen, door de vvelcke de suyveringh gheschiet, toe-sluyten, vvaer op dan volght pijn, snijdingh, krimpingh, op-stijgingh, koortsche, ende veel ander, ende noch quader accidenten, ghelijck ick in verscheyde Craem-vrouvven gesien hebbe.

Als men dan de Craem-vrou drie ofte vier uren nae de verlossinge in stilte (even-vvel sonder slaep) gehouden heeft, soo mach men haer wat weren, ofte hoender nat, ofte een eyken Lombaerts doen besigen, ende daer mede laten slapen; de deur ende vensters vvel gesloten zijnde, datter gheen vvint, ende vveynigh licht in-come. Sommige hebben een quade manier, dat sy de Craem-vrouvven terstont met veel eten quellen, al of syse kroppen vvouden; ghevende voor reden, dat de Lijf-moeder ledigh is, ende wederom vervolt moet vverden. Maer de Lijfmoeder, die haer eenige dagen na de verlossinge ontlast, alsser niet meer overigh en is, soo sluytse, ende treckt haer vast by een: soo datter geen ledighe holligheyt en blijft, noch oock vervulling vereyscht. Ende als sy dat al van doen hadde, soo en soude sulcx uyt de schappraey niet te halen zijn. En 't ander en comt niet te pas, dan als de kraem vvel uyt is. Derhalven en ist niet dienstigh, insonderheyt in d'eerste dagen, de Craem-vrouvven soo veel te doen eten. Want daer door de koorts, quade tepels, ofte yet anders, datse souden mogen hebben, comt te vermeerderen. Even-vvel insicht nemende op 't gene sy quijt geworden zijn, magh men de selve vvel vvat meerder voeden nae d'eerste seven ofte acht dagen:

en-

ende noch meerder, alsse, ghelijck behoort, selve suygen.

Dit zy nu alles geseyt van den gemeenen ende natuerlicken Arbeyt: dan het gebeurt somtijts, dat den selven soo swaer valt, ende datter yet anders tusschē comt, dat de vrouwen 't ende raet zijn: in die ghelegentheyt moet men syn toevlucht naest God tot de Doctoren nemen. Want het en is hier ons oogenmerck niet, om alles vvat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, ende te hulpe comen.



Dat het eerste Sogh van de Craemvrou, de jongh-geboren Kinderen nut ende dienstigh is.

Het VI. Capittel.

MAer siet het kint is hier, het kint dat is gescheyden
Van daer het was geplaetst. Wilt voedsel gaē bereyden,
De mont, de teere mont, die dient te zijn gevoet,
Maer niet gelijck men plagh of alsmen heden doet;
Want schoon men menighmael ten hartsten heeft gedreven
Dat hier geen moeder selfs het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer raeuvve melck niet recht en is bereyt:
Wilt efter dit geheym vvat naerder overleggen,
Ghy sultet anders doen, ghy sultet anders seggen;

Na-

Nature, Godes hant, die vvetet vvatse doet,
En hoe een svvacke vrucht behoort te zijn gevoet.
Het nieu en biestigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye slijm met krachten uyt te jagen:
Syroop van rosen selfs, of ander medecijn,
En kan in dit geval niet goet of dienstigh zijn.
Waerom soeckt yemant baet in kruyt en vreemde drancken?
Gebruyckt maer moeders borst, ghy sulles u bedancken:
Gaet siet eens ambachts-mans, of boer, of herders kint,
Hoe dat het geen behulp, als aen de moeder, vint.
De moeder sooght haer vrucht by-naest ter eyger uren
Dat sy met barens-noot haer vreughde moet besuren;
En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
Al sooght het enckel biest oock met een teeren mont.
Al vvat nature vverckt dat heeft besette reden,
Daer komt geen biest om niet in uvve teere leden:
Wel aen dan, jonge vrou die op u baren gaet,
Waer toe hier vreemt behulp? gebruyckt hier eygen raet.

SOo drae het kint geboren, gesuyvert, ende op-gebakert is, gevẽ sommige het selve, dewijl de moeder van den arbeyt vermoeyt is, een weynigh Syroop van Violen; ofte wat versche boter met suycker ofte een weynigh honigh, ofte wat olye van soete amandelen: ofte oock Syroop van Provençy-rosen, om de vuyligheyt, die het kint in de darmen heeft, af-te-setten: andere meenende dat die bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een weynigh Theriakel, ofte Mithridaet in, het welck in *Ambrosius Paré* seer mispresen wert van den Spaenschen Doctor *Gallego de la Serna, De alend. inf. cap. 7.* De Boeren besigen hier toe mede haren Theriakel, te weten het Loock. Soo lesen

ſen wy in de Fançoiſche Hiſtorie van *Victor Cayet*, dat *Henrick d'Albret* Koningh van Navarre, ſijn dochters ſoon (die daer na geweeſt is de groote *Henrick de Vierde*, Koningh van Vrancrijck ende Navarre) ſoo drae hy geboren was, aen een bolleken loocks liet ſuygen, eñ vorder als een boere kint dede op-voedẽ, welcke harde op-voedingh hem daer nae wel te pas quam, als hy met veel ongemack, om de Kroon groote oorloghen moſt voeren.

Wat belanght de taeye ende bruyne materie, die de kinderen terſtont nae de geboorte, ofte binnen 24. uren daer nae, van onderen quijt werden; daer van en zijn de Doctorẽ allegader niet van een gevoelẽ. Sommige Ouden hebbẽ gemeent, dat de vrucht in 'smoeders lichaem ſoogh, ende door de mont gevoedt werde, alſoo ſy niet en konden bedencken, waer dees vuyligheyt anders van daen ſoude komen. Doctor *Andreas Laurentius*, ende meeſt alle de nieuwe Mediçijns, ſeggen dat het een overſchot is, van onſuyver eñ grof bloet, het welck door kleyne aderkens uyt de Milt in de Dermen geſonden wert. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het *meſenterium* in de darmen loopt. Maer al-hoe-wel ick niet en onkenne, dat het uyt de Mildt ende 'tgeheele Lichaem in de dermen kan komen, ſoo ben ick even-wel van ghevoelen, dat ſoodanige ſuyveringh van ſwart en grof bloet door de aderen niet en gheſchiet ſoo langhe de Vrucht noch in de moeder beſloten is, wel gheſtelt zijnde, gelijck de nature altijt pooght: alſoo niet ſonder ſwarigheydt de openingh der aderen in de vrucht ſoude konnen geſchieden, ende dat oock de grove ende dunne vuyligheyt meeſtendeel bequamer door de wij-

wijde ſweet-gaetjens vande huyt uyt-geworpẽ wert. Daerom houde ic het liever daer voor, dat deſe vuyligheyt uyt de maegh eñ dunne darmen voort-comt. Wt de maegh eenighe ſlijmerigheydt, aldaer uyt het hooft gevallen: uyt de dunne darmen de galachtige humeuren, die aldaer uyt het gal-blaesjen geſonden zijn. Dit beyde haer in de dicke darmen vermengende, ende langh onder wege zijnde, wert allencxkens door de hitte harder ende bruynder, ghelijck men ſiet, dat het de kinderen af-gaet. Ende alſoo deſe gal groenachtigh wert, alſſe minder aen-gebrant is: ende daer nae meerder aen-ghebrant ende verdrooght zijnde, ſwart wert, daerom is de dunne vuyligheyt in de dunne, ende eerſte darmen geelder, eñ de dicke in de onderſte ende dicke darmen ſwarter. Hier uyt can dan blijcken, vvaerom de kinderen terſtont na de geboorte, ofte den eerſten dagh, camerganck van verſcheyde coleuren quijt werden, eerſt bruyn ende hardachtigh, daer nae geel, ten leſten dun ende wat witter.

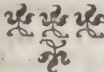
Deſe vuyligheydt alſoo ſy nootſakelick af moet ſchieten, ſoo en is even-vvel daerom niet te prijſen, het quaet gebruyck van de Vroe-vrouvven, jae van vele Mediçijns, die deſe vuyligheydt uyt de maegh ende darmen van de nieu-gheboren kinderen doen purgeren, met Syroop van roſen, ende diergelijcke, als geſeyt is. Want ſy gaen voor-by de groote ende ſonderlinge voorſienigheyt der Naturen, de vvelcke voorvvaer het kint, ſoo drae het ter vverelt ghecomen is, van de Moeder niet en ruckt, ende de apotekery overgheeft: maer heeft het in deſe nootſakelickheyt verſorght met de bequaemſte, ende natuer-

lickſte

lijckste medicine uyt des Moeders borsten, de welcke veel aengenamer, beter, ende gesonder is, als eenige andere, die de Vroe-vrou soude mogen in-geven. Want indien dit biestigh sogh, dat de eerste dagen in de Craem-vrous borstẽ comt, terstont van het jongh kint gesogen vvert, soo sal het dese vuyligheyt sonder eenige schade, ende lichtelick lossen. Alsoo het Sogh van de Craem-vrou een mediçinael voedsel is, het vvelck de Nature tot diẽ eynde voortgebracht heeft, om dat het matelick voedende, met eenen sachtelick na de svvackheyt van 't jonge kint, eenige daghen soude suyveren. Daer de Mediçine, die vvy souden mogen in-gevẽ, te slap ofte te sterck can vvesen, als de crachten vereysschen. Daer beneffens soo verleent de Nature sevens, daer vvy verscheyde reysen souden over in-geven; ende vermindert allencxkens de cracht van suyveren, ende vermeerdert die van 't voeden. Soo dat met groot onverstant gelooft vvert, dat het kint de eerste daghen het moederlijcke sogh niet en behoort te suyghen, ende dat van sulcken biestigh sogh de kinderen sieck vverden, dat het in de maegh stremmelt, ende met de ghesejde vuyligheydt vermenght zijnde comt te bederven, ende alsoo quade dampẽ in het hooft doet op-stijgen, oorsake van verscheyde accidenten: dat het oock van geen ofte quaet voedsel is, als niet hebbende de teeckenen, die de Autheuren het goet sogh toe-schrijven: te vveten, van matighe ghestaltenis wit van koleur, lieffelick van reuck, soet van smaeck; maer ter contrarie grof, geelachtigh, onlieffelijck. Wat het eerste quaet belangt, dat vvert by ons ontkent, eñ oock door de ervarentheyt bevvesen. Wat let-

letsel hebben de kinderen van de Boerinnen, eñ diergelijcke, die de selfde de eerste daghen geen andere te suygen en gheven, maer terstont aen haer eygen borst leggen? Dat het van't beste, dat is, van 't voedsaemste sogh niet en is, wert by ons toeghestaen: maer wy seggen dat het even-wel voor de eerst-geboren kinderen beter eñ bequamer is, als het gene dat ouder is, eñ meer voedsel geeft. Derhalven soo moetẽ de Craemvrouwen eñ Vroe-vrouwen vermaent zijn, dat sy het eerste sogh niet en verwerpen, als of het onnut ende schadelick was, eñ haer ondertusschen dan laten suygen van jonge hondekens, ofte sooghsters, tot dat het goet sogh komt: alsoo de Nature het eerste sogh de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot gesontheyt van het kint gegeven heeft, om het selve van de eerste vuyligheyt te suyveren. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, dat het terstont met sulcken sogh, het welck veel ende 't beste voedsel geeft, gevoedet werde, voor al eer het te voren met biest eenige dagẽ gesuyvert is. Ende alst gebeurt dat de kinderen de eerste dagẽ na de verlossingh niet wel gesuyvert en werdẽ, gelijck dickwils geschiet daerse de min moeten suygen, die al over eenige maenden uyt de kraem gekomen is, eñ dit biestigh sogh niet en heeft; soo ghebeurt het, datse lichtelick sieck werden, ende veel koortschen, stuypen, vierigheyt, quaet-zeer, ende diergelijcke quellingen onderworpen zijn, soo dat het een naeu genesen is, of het ander borst weder op. Want hoe het sogh ouder is, hoe het meer voedt, ende minder suyvert; soo dat het kint daer van hartlijvigh wert. Waerom oock van nooden is, alsmen geen versche Craem-vrou (gelijck *Paulus* ende *Avicenna* seer wel vereysschen) tot een

min kan krijgen, haer eens ſachtjens te purgeren, ende ſomtijts het kint wat ſyroop van violen ofte provençy roſen uyt een lepel met ſogh in te geven.



Dat elcke Moeder haer eygen Kinderen, ſoo het mogelick is, behoort te ſuygen: ofte anders, wat Minne ſy ſal verkieſen.

Het VII. Capittel.

WAnneer de milde God u kinders heeft gegeven,
En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
Siet daer een ſoete vreught, een vvettigh tijt-verdrijf,
Ten goede van de man en van het echte vvijf.
Hier is de juyſte ſtont dat alle moeders poogen
Het nieu-geboren kint met eygen borſt te ſoogen.
'Tis onrecht dat het vvijf ontrent een teere vrucht
Niet recht en ſtelt te vverck de vvare moeder-ſucht.
V tepels zijn gemaeckt niet om u borſt te çieren,
Maer liever tot gebruyck van uvve teere dieren;
Ey voedt met uvve melck de vrucht van uvven buyck,
Dat is ſyn eygen vverck, ſyn recht en reyn gebruyck.
Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen,
Die in het vvoeſte boſch of in de rotſen ſchuylen,
Niet een van al den hoop ſoo vinnigh of vervvoet
Dat niet met eygen borſt ſyn kleyne jongen voedt.

Siet hoe de bogert-man verfoeyt de ſnoode tacken,
Die haer gevvaſſen fruyt ter aerden laten ſacken
Eer dattet is geſpeent: geen boom en iſſer goet,
Die niet het jongh gevvas ter voller rijpte voedt.
Het vvas u groote vreught eens binnen u te dragen
Yet ick en vveet niet vvat, dat noyt de menſchen ſagen,
Nu dat het u beſiet en op ſyn moeder lacht,
Soo laet u moeder-ſucht vernieuvven hare kracht;
Wilt uvves eygen vleeſch en uvver vrucht erbermen,
Nadien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
Tot u ſyn handen reyckt, en klopt aen uvve borſt,
Om daer (gelijck het dient) te laven ſynen dorſt.
'Tis vry een vvijt verſchil als eygen moeders ſoogen,
En met een open borſt een gunſtigh herte toogen,
Als dat een vreemde min het kint te voeden heeft,
En dickvvils ongeſint geſtoorde borſten geeft.
Sy die een teere vrucht laet eygen borſten ſuygen,
Sal tot de ſoete plicht haer leden vvilligh buygen,
En ſchoon het doet haer vvee, s'en acht de pijne niet,
Maer voelt een ſtage vreught als ſy haer maeckſel ſiet.
Als maer de kleyne mont nu vvat begint te quelen,
Te gapen na de mem, en met de borſt te ſpelen,
Dat maeckt een geeſtigh ſogh al vvaſſet eerſt beſvvaert,
Gelijck de gulde Son een droeven Hemel klaert.
Gebruyckt dan, jonge vrou, gebruyckt u reyne fleſſen,
Om aen de teere vrucht ſyn dorſt te mogen leſſen:
Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
Maer die haer kinders ſooght is moeder in't geheel.

DEwijl dan, gelijck wy nu beweſen hebben tegens de gemeene Gewoonte, het Sogh van de Moeders oock in de eerſte dagen, als het noch van't voed-
ſaemſte

ſaemſte niet en is, voor de nieu-gheboren kinderen even-vvel bequaem ende dienſtigh gevonden vvert: hoe veel te meer is het te gelooven, dat het ſelve allencxkens verbeterende, oock tot beter voedſel van de kinderen can geraken. Daerom en hebben niet ſonder groote reden de Wijſen van alle tijden eñ natien hertelicken alle Moeders vermaent, datſe doch hare kinderen geen vreemde, maer haer evge borſten ſouden laten ſuygen. De Philoſooph *Phavorinus* by *Agell. 12. Noct. Att. 1.* gaet ſoo verre, dat hy weynig onderſcheyt maeckt tuſſchen de ghene, die het verveelt haer kint te ſuyghen, ende het berooft van ſyn natuerlick voedſel, daer het al in't Lichaem mede gevoedt is geweeſt: ende ſoodanige, de welcke het ombrenght ſoo drae het ontfangen is, om het ongemack van het dragen te ontgaẽ. Want hy meent datſe ſoo licht haer bloet vveygeren ſoude aen de vrucht, die noch in't Lichaem beſloten is, alſſe vveygert aen het geboren kint haer ſogh, 't vvelck niet anders en is als bloet, dat in de borſten een vvitte koleur krijght, als de vrucht rijp gewordẽ is, om van het ſelfde, geboren zijnde, ſyn voedſel te trecken. Maer ſommige ſaerſe ende cancatige vvijfs, die haer geerne van de moeyten ontſlaen, ſullen hier mogelick op antvvoorden, dat men het kint wel een ander can laten ſuygen, ende ſelve het oogh daer over laten gaẽ. Maer ick bidde haer datſe vvillen letten op de ongelegentheyt eñ het ongheluck dat hier uyt can ontſtaen. Siet voorseerſt op de verwiſſelingh, die ſeer lichtelick can geſchieden. Het kint vvert aen de min ghegeven, als het naeulicx kenbaer en is. Het can in haren ſlaep, gelijck ſy het dickvvils aen de borſt leggen, ende ſoo

in slaep vallen, verstickt vverden (vvaer van niet als al te veel exempelen en zijn, ende een oock verhaelt wert in het leven van *Iulius Scaliger*) ofte door eenigh ander versuym verongeluckẽ (allo sy soo veel sorgh niet en draghen als de Moeder selve:) waer over sy vreesende van gestraft te vverdẽ, lichtelick het eẽ bedelaersters kint, ofte het ander de Vrouvve t' huys brengen. Men seydt gemeenlick van de kinderen, die haer Ouders noch in wesen, noch in Lichaem en gelijckẽ, datse by de minne verwisselt zijn: het welck somtijts wel op syn hooft geraden vvert. De Historien getuygẽ van *Arthebar* den Koningh van *Epirus*, dat hy oudt zijnde een soontjen hadde, het vvelck vervvisselt vverde, met een soontjen van een edelman, die de Min daer toe met groote gheschencken om ghekoft hadde. Maer nae het overlijden van dẽ koningh, de Min van't feyt berou krijgende, bracht de vervvisselingh uyt: het vvelck soo svvare oorlogen verweckten tusschen den vervvisselden, ende wettighen soon, datse beyde in eenen slagh omquamen. Hierom kosen die van Lacedæmoniẽ uyt de tvvee sonen, die *Thomiste* haren sevendẽ Koningh na-liet, den jonghsten, die van de Koninginne syn Moeder gesooght vvas, tot Koningh, voor-by gaende den oudtsten, die een vreemde vrou gesogen hadde, vreesende of hy mocht verwisselt zijn. Ten tweeden, soo ist onmoghelick dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte soo vierigh en is, soo van vvegen de Moeder tot het kint, als van weghen het kint tot de Moeder, indien sy het selve niet gesooght, eñ op-gebracht en heeft. Want sooghende geeft sy het kint van haer eygen bloet: ondertusschen groeyt de ge-

gemeenschap ende genegentheyt, ende daer andere kinderen krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, eñ gestadigh na de Min joockẽ, soo en tracht het niet als by de Moeder te zijn, ende haer alle soete vrientschap te bewijsen: het welck een vreught boven alle vreught is. Ende *Plato* en seyde niet sonder reden dat de kinderẽ nimmermeer soo seer haer ouders en beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, ende van de Moeder selve gesooght waren. Sulcx wert mede betuyght door het exempel van den Veldt-oversten *Cornelius Scipio*, de welcke verwesen hebbende thien van syn braefste Capiteynen, en achte niet eens op het voor-bidden van syn broeder *Scipio Africanus*, maer lietse los op het versoeck van de gene, die met hem een borsten gesooght hadde: het welck hem van syn broeder verweten zijnde, gaf voor antwoort, dat hy meer gehouden was in syn Minne-moeder die hem ghesooght hadde van syn Moeder verlaten zijnde, als in die Moeder die hem wel ter werelt ghebracht, maer daer na een ander over-gegeven hadde. Dierghelijcken exempel lesen wy van een ander Romeyn *Gracchus*: ghelijck het selve met veelvoudighe redenen in het Houwelick van de Ridderlijcke Poëet, Heer *Iacob Cats* seer aerdigh verhaelt wert.

Wat vorders de manierẽ betreft. Daer en is geen gelijckenis tusschẽ het voedsel van de Min, ende van de Moeder. *Galenus*, ende andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de gematigheyt van het Lichaem, welcke gematigheyt gebout is op het goet voedsel; ende gelijck de humeuren gestelt zijn, soo zijn oock de manieren. Men moet dan gelooven,

dat een kint, het vvelck de borſten ſuyght van een Minne, die niet veel en ſteuyt, met het ſogh haer fouten ende gebreken in-ſuyght: ende daer-en-boven, als het verſtant begint te crijgen, ende let op het gene de Min al ſèyt eñ doet, dat het ſulcx oock onthout, na ſeyt, ende na aept. Nu al 't gene dat van jonghs op in-geprent is, en can men daer na nimmermeer, ofte ſeer qualick uyt-krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te ſeggen ofte te toonen, dan dat fraey ende eerlick is. Soo verbiet oock *Ariſtoteles*, dat men haer geen ongeſchickte ſchilderijen eñ ſal laten ſien. Hoe veel te meer can dan tot het bederven van de goede zeden doen het geſtadigh by-vveſen van een ongeſchickte Min. Men ſchrijft van eẽ kint, dat een teve geſogen hebbende, 's nachts op-ſtont, eñ met d'ander honden gingh baſſen.

Laet yemant eenigh lam een geyten-elder ſuygen,
Het krijght een geyten aert; de vvolle ſal't getuygen:
Want ſchoon ſyn eerſte bont vvas uytermaten ſacht,
Het krijght door geyte-melck een harde geyte-vacht.
Men leeſt van ſeker kint in boſchen op-getogen,
Dat uyt een vuyle ſeugh ſyn voedſel had geſogen,
En als het grooter vverd en hooger vvas bejaert,
Soo haddet inder daet een rechten ſeugen aert.
Ten vvas niet uyten dreck, uyt modder niet te keeren,
Het rolde in het ſlick, oock met de beſte kleeren,
Het vont ſyn beſten dranck ontrent een vuyle plas,
En niet en achtet ſchoon, als datter leelick vvas.
Het is een Frans gebruyck een geytjen uyt te kieſen,
Wanneer de voeſter-vvijfs haer eerſte ſogh verlieſen,
En dan ſoo koomt het kint, ſoo dickmael als het dorſt,
En voeght ſyn teere mont ontrent de geyte borſt.

Het vvicht aldus gevoedt heeft vvonder vreemde grillen,
Heeft, ick en vveet niet vvat, dat niet en is te ſtillen,
Het trippelt alle tijt, en ſlaegh een nieuvven ſpronck,
En heeft ſigh over-al gelijck een geyte-jonck.

Plato vvillende reden geven, vvaerom dat *Alcibiades* ſoo ſtout ende onvertſaeght vvas, zijnde van Athenen, daer de luyden vreeſachtigh ende bloode van naturen vvaren, ſeyde dat hy ghevoedt was van een vrou van Lacedæmonien, de welcke voor ſterc-ke hay-baven gehouden vverden. Waer op de Philoſooph *Diogenes* eens gaende van Lacedæmonien nae Athenen, ſeyde, dat hy quam van de mans, ende gingh nae de vrouwen. Ende *Tacitus* ſchrijft dat de Hoogh-duytſche onder alle natien in groote ende ſterckte plegen uyt te muyten, om datſe haer moeders ſogen, die mede groot ende ſterck waren. Men bevint oock dat eenige kinderen die cleyne Minnen geſogen hebben, niet ſoo groot noch ſoo ſterck en zijn, als die de Moeder ſelve op-brenght. De Griecſche Hiſtori-ſchrijver *Dion* en wijt de wreetheyt van den Keyſer *Caligula* vader noch moeder, maer alleen de Minne. Ende deſes voorſaet *Tiberius*, vvas een dronckaert, om dat hy een droncken Minne geſogen hadde. Alſoo leert ons de dagelicſche ervarentheyt, dat de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock haer ongeſontheyt ende gebreken de kinderen mede deelt. Soo ghetuyght *Pierre Matthieu* in ſyn Franſche Hiſtorien, dat een groot Koningh van onſen tijdt ſyn Minne de pocken af-ſoogh.

Leert hier, ô jonge vrou, vvat onbekende vlecken
V kinders uyt de melck van vreemde borſten trecken;

Leert hier, ô Jonge vrou, gelijck de daet betuyght,
Dat yemant beestigh vvort vvanneer hy beesten suyght.
Hoe menigh eerbaer vvijf heeft dochters op-getogen,
Die buyten alle tucht, en in het vvilde vlogen!
Men vvist niet hoe het quam, maer die het ondersocht
Vont dat haer voester-vvijf niet veel en had gedocht.
Hoe menigh aerdigh kint, gesont en vvel-geboren,
Heeft door een snoode min syn eygen aert verloren!
Het is een goede leer, het is een oude vont,
De visch aert na de zee, de plante na de gront.

VVat moeder en soude dan niet veel liever haer vvat pijnigen, om haer kint selver te soogen, ende alsoo een geheele moeder te vvesen: als het onnoosel schaep al dese perijckelẽ te onder-vvorpen. Niemant en behoeft te dencken, dat sy te edel, te rijck, ofte te groot is, om haer eygen kint op te queecken, ende met het selfde vvat moeyten te hebben. Ick hebbe met vreugt gelesen in de Memorien van *Marguerite de Valois*, koninginne van *Navarre*, dat doen sy veynsende qualick te pas te zijn, maer inder daet om haren broeder den Hertogh van *Alençon* meester van het lant te maken, ghelijckse oock door haer beleyt te vveegh gebracht heeft, een reyse op *Spae* dede, eñ in eenige Nederlantsche Steden quam, verhaelt dat sy aldaer sittende met de grootste vrouwen eñ Prinçessen in seker bancket, de selve niet en ontsaghen haer suygende kinderen over tafel te laten brengen. ende de selvige aldaer de borst te gheven. Een van deses Koninginne, als oock van haer mans *Henrick de Vierde* voor-ouders, de Koninginne *Blanche van Kastilien*, huysvrou van *Lodevvijck den Achtsten* Koningh

ningh van Vrancrijck, ſooghde ſelve haren ſoon, met ſulcken ſorghvuldigheyt, dat hy eens krijtende in haer af-vveſen, de borſt gheſogen hadde van een groote Vrouw, die hem vvilde ſtillen, ſy ſulcx vernemende ſtack haren vingher in ſynen mont, ende dede hem dat ſogh uyt-ſpouvven, gheſtoort zijnde ende qualick nemende dat harē ſoon yemant anders borſten ſoude ſuygen, als de hare. Ende deſe is daer nae gevveeſt Koningh *Lodevvijck de Negende*, die om ſyn vroom ende Godſaligh leven nae ſyn doot onder 't getal der Heyligen gheſtelt is. Maer vvat vvil ick hier breeder gaen vveyden, daer dit alles volcomentlick in het Houvvelick van onſen Poëet aengevveſen is met deſe verſen?

De boeſems dieſe draeght, ſoo geeſtigh op-geſvvollen,
Soo kunſtigh uyt-gevvrocht, gelijck yvoire bollen,
En dienen niet alleen tot çierſel van het lijf,
En minder totte pronck van eenigh dertel vvijf:
Gevvis die vveerde ſchat, die lieffelicke bergen,
Die knoppen van de roos is ander dienſt te vergen
Als ick en vveet niet vvat, als hant en ooge-luſt,
De dorſt van uvve vrucht die dienter mé gebluſt;
Dat is haer eygen vvit. Eylaes! de kleyne dieren
En vinden geen vermaeck noch in de ſvvare bieren,
Noch in de Rijnſche druyf, noch in de malveſey,
Alleen u reyne melck kan ſtillen haer geſchrey.

Een dinghen ſal ick hier noch by-voegen; dat al iſt, dat de Vrouvven wel te vreden zijn om haer kinderen ſelver te ſuyghen, ſulcx even-vvel ſomtijdts belet vvort door de Mans, die het ghekrijt van de

kinderen 's nachts niet en mogen hooren, ende daerom alleen gaen ſlapen, het welck de vrouwē niet geerne hebbende, haer kinderē liever aen de minne geven. Andere zijnder ſoo delicaet, datſe haer vrouwen niet en willen laten ſuygen, om den reuck van 't ſogh niet te ruycken, ofte om dat de borſten niet te ſlap en ſouden werden. Maer ſulcke quanten (gelijck *Ioubert* ſeyt *5. des Erreurs popul. 1.*) en zijn dickwils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijts als het kint al gheſpeent is, van haer niet onghespeent en blijven. Ende daerom ſullen de Vrouwen wel doen, datſe met alle middel trachten haer kinderē ſelve te ſoogen. Het welck wy even-wel verſtaen willen hebben, indien ſy geſont ende ſterck ghenoegh zijn. Want vele zijnder die het hert wel goet is, maer de welcke ofte geē ſogh genoegh en krijgen, ofte het ſuyghen niet en konnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheydt, haeſtigheyt, ofte eenige quade manieren bevleckt is, in ſulcke gelegentheyt iſt veel beter, na eē goede minne uyt te ſien, om ſoo veel mogelick is voor te komen, dat het kint de quade gebreken van de Moeder met de melck niet in en ſuyge. Dan men dient wel ſorghe te dragen, dat men van het water niet in het vier en loopt. Dewijl de kinderen die de min quaet ſogh af-ſuygen, de ſteen, gelijck *Hippocrates* ſeyt, ende andere ongheſontheyt krijgen. Sulcx geſchiet, als ſy ofte van nature, ofte door quade maniere van leven ongheſont is. Want na dat het voedſel is, ſoo is het bloet, na dat het bloet is, ſoo is het ſogh: waerom oock van *Ariſtoteles* geſchrevē is, dat een droncke min ſoo veel quaets doet aen het kint, al of het ſelve wijn dronck. Soo dat wy gelijck *Cicero* ſeyt, gemeenlick nae-volgen 't gene wy

met

met de melck in-ghesogen hebben. Daerom sal men sulck een Minne kiesen, die dese conditien volkomen, ofte ten naesten by heeft. Te weten, datse van een goedē tock is, van goede manieren, van lustigen geest, goet sogh heeft, ende van een knechtjen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elcke van dese conditien en behoef ick niet nader uyt te leggē, alsoo sulcx volgens de leere van *Galenus* 1. de sanit. tuend. 9. *Plutarchus* dē educat. libb. *Avicenna* 1. Fen. 3. *doctr. 1. cap. 9.* ende andere, al te vorē volkomentlick aen-gewesen is in de Moeder-wetten van de meer-wel-gemelte Heer *Iacob Cats* met dese verssen, die ick alhier uyt het Houwelick sal by-brengen:

Wie goede kinders heeft, en niet en vvil verliesen,
Die leere met bescheyt een goede voester kiesen,
En dat op dese vvijs; Verkiest een handigh vvijf,
Van leden vvel-gemaeckt, en van een vleesigh lijf,
Van aengename verw, en suyver aen de tanden,
Geboren in den ringh van onse Nederlanden,
Niet root ontrent den neus, niet elders ongesont,
En die geen vuylen stanck en aessemt uyt den mont,
Niet al te bijster schrael, niet al te seer gesvvollen,
Met brassen niet gevvoon haer leden op te vollen:
Niet in haer eerste jeught, niet al te seer bejaert,
En die voor desen mael een soontjen heeft gebaert.
Die niet en is gevvoon, door spijt, of hevigh kijven,
Of door een mallen angst haer vruchten af te drijven:
Niet treurigh uyter aert, of die geduerigh klaeght,
Of die een verssen rou in haren boesem draeght.
Niet tot onguere lust, tot snoepen niet genegen,
Die voor een dertel vvicht niet bloot en heeft gelegen,

Die

Die in onkuysche jock haer vreughde niet en raept,
Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaept.
Haer tepels root en gaef, haer borsten blaeu-geadert,
En van een vaste stof, en ront in een vergadert,
Haer sogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
Maer dat sigh om een hair, of op een nagel set.
Siet daer een rechte min, gelijcker naer het leven
By lieden van de kunst is geestigh af geschreven:
Doch soo ghy desen slagh niet byder hant en vont,
Ten minsten brenght het stuck soo na ghy immer kont.

Hoe langh de kinderē dienen te suygen, ende hoe sy tot haer seven jaren op-gevoedt moeten werden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de tijdt verloopt, het kint begint te vvassen,
Dus moetje des te meer op uvve diensten passen;
O moeder, zijt getroost al vveent u teere vrucht,
Ghy des al niet-te-min en set geen droeve sucht.
Ghy kont tot synen troost verscheyde dingen plegen,
Ghy kontet met te vviegh, of metter hant bevvegen,
Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-liet
Verjagen synen druck en stillen syn verdriet.
De mensch bemint den sangh soo haest hy is geboren,
Een stem, een soete stem die kan hem licht bekoren,
Of als dat niet en helpt, soo leght het aen de borst;
Want 't heeft voorseker pijn, of anders heeten dorst.
Alleen een vveynigh soghs dat kan het al genesen,
Een dronck uyt uvve borst die geeft een ander vvesen,
Het lacht syn moeder toe, en met het schaepje lacht,
Soo vvort u svvaer gemoet in beter stant gebracht.

Wat

Wat breeder van den dranck. Wilt voor de late Jaren,
Wilt voor een treurigh hert het ſap van druyven ſparen:
Het is een oude ſpreuck, het kint met wijn gevoedt,
Dat krijght een grilligh breyn, of ongeſinnigh bloedt.
De blijdſchap van de Jeught die komt haer van het ſpelen,
Geen jonckheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen;
Het ſpel ontſluyt den menſch, en oeffent hem het lijf,
En dat is al het huys een eerlick tijt-verdrijf.
Voor meysjens is de pop, den hiltick met de noten,
Voor knechtjens rauwer werck, de ballen met de koten;
Ey laet de jonckheyt doen, benijt haer vreughde niet,
De ſchool die naerdert vaſt, en dat is haer verdriet.
Dus gatet over-al, dus gaetet hier beneden,
Stracx naer een weynigh vreughts ſoo vvorter druck geleden,
Waer ons een klaren dagh een vrolick uyrtjen ſent,
Daer is van ſtonden aen een ſtuere vlaegh ontrent.

HEt ſchijnt (ſeydt *Galenus* in 't eerſte Boeck van de onderhoudinge der Geſontheyt op het 7. Capittel) dat de Nature niet alleen het **Sogh** tot voedſel voor de kinderen bereydt en heeft, maer oock van beginſel haer een natuerlicke kracht heeft in-geſtort, om het ſelve te gebruycken. Want alſmen een kint, ſoo drae het geboren is, den tepel maer in de mont en ſteeckt, ſoo weet het terſtont te ſuygẽ, ende het ſogh door te ſwelgen. Ja als het moeyelick is, ſoo laet het hem datelick met de borſt ſtillen. By welcke remedie voor de krijtende kinderen noch twee andere zijn, te weten, matelicke beweginge ende ſangh. Waer door de Moeders ofte Minnen niet alleen de kinderen en ſtillen maer oock in ſlaep ſuſſen: de Nature daer mede te kennen gevende, datſe tot Muſijck ende oeffeningh

van

ofte vier jaer out zijn, mach men wel vrijelick op vvagens eñ schuyten mede nemen. Eñ men machse haer selven wel laten oeffenen, allse beginnen op handen eñ voeten te kruypen, ende noch meer, allse beginnen aen stoelen ende bancken te gaen. Dan men moetse niet al te vroegh tot het gaen porien, (ghelijck *Plato* de Minnē seer wel vermaent in het 7. Boeck van de Wetten,) op dat door de swaerte van het lichaem de teere ende slappe beenen niet krom en werden. Voorwaer men siet oock inde eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninghe, daer de kinderen, al zijnse in een plaets besloten, niet en laten te spelen, ende gints ende herwaerts te loopen. Soo heeft oock elck dier een natuerlicke ghenegentheyt om yet te doen, waer mede de ghesontheyt onderhouden wert.

Nu de Kinderen die van de gematighste complexie des Lichaems zijn, en hebben oock gheen feylen aen haren geest ende manieren. De ghene die haestigh, moeyelick, korssel, bot, stout, ofte bloode zijn, die en hebben de deelen des lichaems, waer mede soodanige werckinge geschieden, niet wel gestelt. In een kint dat wel gematight is, alsoo men geen van syn manieren en behoeft te verbeteren, soo moet men de selve bewaren, datse niet bedorven en werden. Elck dingh wert met het eygen bewaert, daer door het bedorven wert.

De manieren werden bedorvē door quade gewoonte ende misbruyck in't eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, ende diergelijcke. Op welcke dingen wel te letten staet voor de gene, die de kinders gesontheyt wel sal waer-nemen. Want ghestoortheyt, krijten, niet

niet ſlapen, vervveckt koortſen,ende beginſelen van ander ſieckté: eñ aen d'ander zijde te groote ſtilte eñ loomigheyt maeckt de kinderen ſlap,bleyck, ſchrael ende mager, van wegen de ſwackigheydt van de natuerlicke vvermte; de welcke inde palen der Geſontheyt moet gehouden vverden.

Daer toe ſal men dan de kinderen van jonghs op haer laten oeffenen in alderhande vermakelick kinder-ſpel. Om haer Lichamen allencxkens friſſcher ende ſtercker te maken. Want het fondament van eenen goeden ouderdom, te vveten een ſtercke gheſtaltenis des Lichaems, moet in de jeugt geleyt werden. Maer behalvē de ſorge des lichaems, ſoo moet men oock wel letten op de volmaecktheyt des Ghemoets. Want 'ten is niet genoegh om de volmaecktheyt te becomen, dat de Redelicke ziele alle ſyne natuerlicke crachten heeft, die noodigh zijn tot behoudeniſſe des levens, ten zy oock alle de begerende, eñ kennende faculteyten door goede oeffeninghe tot volmaecktheyt gebracht vverden. Derhalven moet men begeerte, memorie, wille, eñ verſtant terſtont in de kintsheyt door goede oeffeninghe vvel reguleren. Want alle die natuerlicke werckingen werden door oeffeninge ſtercker ende volmaeckter, eñ door ſtilte trager, als *Plato* leert in *Timæo*. Ende gelijck het Lichaem, ſeyt *Iſocrates*, door matelicke oeffeninge, alſoo vergroot oock het Verſtant door goede leeringe. Want alle Konſtē, ende Wetenſchappen vervollen 't ghene aen de Nature ontbreeckt. *Ariſtoteles* 7. *polit.* 15. wil hier in gegaen hebben nae de ordre, die de Nature hout in de telinge. Derhalvē, gelijck inde ſelvige de Nature eerſt voort-brengt

't gene onvolmaeckter is, ende het welck om yet anders dat volmaeckter is, geschapen vvert: alsoo oock devvijl het lichaem gemaeckt is om 't gevoelick, eñ dat om het redelick, soo moet het lichaem eerst volmaeckt wesen om sigh vvel te hebben tot de gevoelicke vverckingen, ende die moeten mede volcomen zijn, op datse goeden dienst ende ghehoorsaemheyt mogen bewijsen aen de redelicke. Daerom bestaet al het fondament van de menschelicke volmaecktheyt in het matigen van de ghevoelicke begeerlickheyt. Want door die matigheyt wert de begeerte gebracht tot gehoorsaemheyt van de reden. Ende de selfde maeckt den mensche vroom, ende geluck-saligh: alsoo hy alsdan niet onbehoorlicks en sal aenrechten. Derhalven moeten in de kinderen ten eersten de passien bedwongen werden, die anders door gewoonte de overhant nemen. Ende alsse daer toe vervallen zijn, salmense eerder breken als buygen.

Nempe adeo in teneris consuescere multum est.

Gelijck men dan (seyt *Plutarchus* in syn Boeck van de op-voedinge der kinderē) in goet weder reeschap maeckt voor het on-vveder: alsoo moet men oock in de jonckheyt reys-gelt ree maken voor dē ouderdom met sedigheyt eñ matigheyt. Want na de kinderē van jongs op gehouden werdē, soo sullense daer na in haer oude jaren vvesen. Siet *Guyon 4. des divers. leçons 19.* Ende een vvel-geregelde op-voedingh en hout niet alleen het Lichaem in een groote gematigheyt ende ghesontheyt, maer geeft oock een vroom gemoet, ende maeckt de kinderen lustigh ende aerdigh van gheest. Daerom dienen de Ouders van

jonghs

jonghs op de kinderen in eenen goeden regel te houden, alsoo het licht is teere ghemoederen te leyden: maer swaer de feylen vvech te nemen, die met ons op-gewassen zijn:

Tervvijl het rijs is jongh en svvack,
En heeft niet eenen harden tack,
Tervvijl het spruytjen buygen kan,
Soo moet een neerstigh bogert-man
Het boomken leyden metter hant,
Het boomken houden in den bant;
Ten eynde dattet sonder boght
Ter voller hooghte komen moght.
Leyt, vrient, en leert u vveerde kint
Soo haest syn eerste jeught begint;
Want kromt het dan, en recht ghy't niet,
Soo ist een eeuvvigh huys-verdriet.

Even ghelijck de paerden (seydt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indiense niet van jonghs op getemt, ende vvel geleert en vverden, altijt hart in de mont blijven, eñ nae den toom niet en luysteren: soo gaet het oock met de kinderen, indien men haer den vollen toom geeft, ende in't wilt laet op-wassen.

Met kinders, die men heeft geteelt,
En dient niet alle-tijt gespeelt;
Want schoon men die ten hooghsten mint,
En boven-maten heeft gesint,
Noch kan het efter niet bestaen
Hen ongetucht te laten gaen;
Want ouders van te sachten mont
Zijn voor de jonckheyt ongesont.

Men hout dat meest de kinders zijn
Gelijck een mack en vvueligh ſvvijn,
Dat, ſoo men't troetelt in den neck,
Gaet leggen midden in den dreck;
Dus ſoo ghy tracht na deught en eer,
En ſtreelt u kinders niet te ſeer.

Hier in moet men den middel-vvegh in gaen, eñ niet al te mal met de kinderen vveſen, om haer niet te vvulps ende te ſtout te maken; noch teghen haer oock al te hart ende ſtuers, op datſe daer door niet al te bloo, ende vreeſachtigh en werden; altijt acht nemende op den aert ende nature van de ſelve. Sommige kinderen zijn dom ende loom, die moeten met ſoetigheyt op-geweckt, eñ haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen getempt, eñ tegengehouden. Sommige moeten onder vreeſe, ende de roede gehouden werden, het vvelck andere verhart. Ende het doet door de banck meer quaet als goet, dat men de kinderen met veel ſlaen meent nae ſyn ſin te krijgen: alſoo ſulcke hardigheydt de beſte kinderen quaet maeckt, ende de fraeyſte verſtanden verſtockt. Ende voorwaer het ſlaen voeght beter boeven ende ſlaven als kinderen; die met goede vermaningen geleyt, ende niet met vvreetheyt moeten gedwongen werden. Die dan al te ſtout, onvertſaeght, op-loopende, ende, ghelijck men ſeydt, te heet ghebakert zijn, moet men met ſoetigheyt ondergaen, eñ door ſtilte, ſingen, ende ſpelen, als oock met ſpeultjens te vertellen, tot ſachtmoedigheyt brengen. Maer den Goddelicken *Plato* (ſeydt *Plutarchus*) heeft de Minnen ſeer wel geboden, niet alderhande ſpeultjens eñ

fabu-

fabulen de kinderẽ te vertellen, op dat haer verſtant niet van jonghs op met beuſelingen en ſoude belemmert werden. Daerom en iſt niet goet, dat men een luys in de pels ſet: maer men moet de kinderen van jonghs op het beſte in-ſtampen; volgens de leſſe van den Griecſchen Poëet *Phocylides:*

Als 't kint is jonck, ſyn leden teer,
Dan iſſet nut tot goede leer;
Ghy vaders ondervvijſt het dan,
Soo vvaſt het tot een eerlick man.

Alſoo ſal men dan mede de kinderẽ die al te bloode, ende vervaert zijn, met oeffeninge des Lichaems, met vermaninghen, ende het hert onder den riem te binden, op-wecken, ende vvacker maken. Die al te beſchaemt zijn, by 't volck veel doen comen, ende in gheſelſchap laten ſpreken. Waer van in Vrancrijck ende elders beter manier is, als hier te lande, daer de kinderen het ſpreken in geſelſchappen ghemeenlick verboden vvert, vvaer door ſy bloode, ende verbluft werden, ende dickvvils altijt blijven. Want gelijck het zegel (ſeyt *Plutarchus*) in 't vvaſch lichtelick gedruckt wert, het welck daer nae als het waſch droogh geworden is, niet lichtelick uyt en gaet, ſoo iſt mede in het gene, de kinderen van eerſten aen in-gheprent vvert. Waerom men oock ſonderlingh wachten moet de kinderen met een bulleman, ofte diergelijcke vervaert te maken.

Daer is een vreemt bedrijf in menigh huys te vinden,
Bequaem, gelijck men acht, om kinders in te binden,
Om kinders, ſoo het ſchijnt, te houden in den bant,
En 't is (na mijn begrijp) een enckel onverſtant.

Soo haest men in het huys een kint begint te stillen,
Soo brenght men aen den dagh een deel verçierde grillen,
Een spoock, een bulleman, een lijveloose geest,
Of eenigh vreemt gespuys, of eenigh selsaem beest.
Dit vvort soo vast gedruckt in alle teere sinnen,
Dat niemant machtigh is die vveder in te vvinnen:
Ia datter koude schrick door al de leden schiet,
Al roerter maer een bladt, al ruyster maer een riet.
Al vvie van desen angst is eenmael in-genomen,
Sal ick en vveet niet vvat, sal alle dingen schromen,
En sien dat niet en is, en uyt een dvvase vvaen,
Niet onder in het huys niet boven vvillen gaen.
De jeught in tegendeel vrypostigh op-getogen,
En die uyt dit bedrogh geen vaer en heeft gesogen,
Gaet midden inder nacht, gaet vlijtigh over-al,
En vreest geen ydel spoock, of ander ongeval.
Ick bidde jonge vrou, hier op te vvillen achten;
De schrick van desen aert verbastaert alle krachten,
Vervvijft een edel hert, soo dattet niet en rijst
Daer deught en vrije sucht of daer de reden vvijst.
En laet geen meyssen toe met enckel vijsevasen
Een ongesouten angst de kinders in te blasen;
Noyt vvorter eenigh mensch van dese vvaen geraeckt,
Dan alsser sotte klap de sinnen gaende maeckt.
Verhoet met alle vlijt dat aen de teere spruyten
Geen breyn en zy vervoert, geen oiren mogen tuyten
Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt;
Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt:
Ghy, vvilt geen tijt-verdrijf aen uvve jonckheyt soecken
In eenigh spoock-geschrift, of diergelijcke boecken;
Maer doet een soet verhael dat, schoon in jock geseyt,
De sinnen even-vvel tot goede saken leyt.

Om

Om nu voort het voedsel, daer van wy hebben beginnen te spreken, aen te vvijsen: Het is dienstigh dat de jonge kinderen, na datse de borst verlaté hebben, voor-eerst met pap op-ghebracht werden, niet van soete melck ende terwe blom ghemaeckt, die te seer verstopt, maer met wel-gebacken witte-broot, ofte kruym van tervven-broodt: sopkens van hoender ofte weren-nat: slorp-eykens, eñ diergelijcke.

Daer na sal men allencxkens tot vaster eñ stercker spijse comen: altijt lettende dat de spijse de eerste drie jaren wat vochtachtigh is, ende met de gematigheyt van de jonckheyt over eẽ comt, ende datse de vochtigheyt eñ natuerlicke wermte vermeerderen mach, ende het gansche lichaem bequaem maken, om daer na al den tijdt des levens het selve in Ghesontheyt te behouden.

Men sal oock de kinderen vvat dickvvilder laten eten, (*Hipp. 1. Aphor. 14.*) om dat sy wassen eñ groot worden moeten, ende haer van de beste spijse geven, doch met maten, alsoo sy van al te veel eten, niet te meer en groeyen, gelijck men meent; maer onderbleven eñ soo veel te kleynder blijvẽ, eñ daer benefsens traegh eñ plomp vverden.

Door spijs te veel genut is meerder hoop bedorven,
Dan alsser door gebreck oyt menschen zijn gestorven.

Daer-en-boven moet men altijt sorghe draghen, datse niet dertel ende lecker en vverden, maer alles, dat gesont ende goet is, leeren eten. Het welck oock niet over-geslagen is van den Poëet in syn leeringen voor de kinders.

Hoort noch een huys-gebodt, hier mede nut gevveten;
En maeckt noyt eenigh kint nau-keurigh in het eten,
Niet lecker in de spijs, niet dertel in den dranck;
Het blijft hun anders by haer leven-dagen lanck:
Siet! als men vvort genoot in rouvver lieden huysen,
Daer sal u teere jeught ellendigh sitten pluysen;
Een mont van kieschen aert dat is een lastigh pack,
En voor haer eygen selfs een droevigh ongemack.
Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten
Geen kinders immermeer te setten by de gasten;
Want onder dit gevvoel gebeurt niet selden vvat,
Dat by de teere jeught niet op en dient gevat:
Het kint in desen stant gaet buyten alle palen,
Het laet een greetigh oogh op alle schotels dvvalen,
Het eyst, een yder geeft, en dit, en vveder dat,
En hier af vvort de maegh tot aen de kele sat;
Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden,
Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de seden;
Ey! streelt niet al te seer, al is de liefde groot,
Doet kinders uytte vveegh vvanneer men gasten noot.

Dit laetste dient oock daer toe, dat, als de kinderen over tafel comen, elck een van de gasten haer lichtelick vvijn laet proeven: het vvelck seer schadelick is, om dat de vvijn haer lieffelicke vvermte op de manier van eē purgatie overwint, den ouderdom verhaest, de vochtigheydt vermeerdert, ende haer teere geesten beroert. Hierom heeft *Plato* in syn tvveede Boeck vande Wetten verboden, de kinderen voor haer achtien jaren geen vvijn te geven, seggende dat men geē vier in het Lichaem ende de Ziele en moet storten, voor al eer sy mannen gevvorden zijnde,

de, beginnen te arbeyden: alſoo ſy anders raſende vverden. Maer dit en is de rechte reden niet, devvijl de lichamen op het 18. jaer heeter zijn, als te voren, ſoo dat om die reden van gheen vier by vier te doen, op die tijdt het wijn drincken noch minder plaets ſoude hebben. Dan miſſchien is de Wijn dan beter, om dat in ſulcke jonge luyden de natuerlicke vvermte ende geeſten daer door vermeerdert ende gevoedt werden, daer hy in de kinderen beyde vermeeſtert ende verſlint.

Ick en vvil even-vvel onſe kinderen ſoo naeu aen deſe wet niet bindē, voor eerſt om dat onſen ordinaris Rijnſchē ofte Franſchen wijn nergens na ſoo heet en is, als de Griecſche wijn, daer *Plato* van ſpreeckt: daer-beneffens, om dat onſe kinderen ſoo naeu niet gewacht en werdē ofte ſy ſnoeyē tuſſchē tijden veel raeuvvigheyts in, vvaer door ſy dickvvils een coude ende ſlijmerige maegh hebben. Daerom en ſoude ick niet ongeraden connen vinden, ſoodanige kinderen al te met een vveynigh vvijns over tafel te geven, op dat haer maegh vvat verſterckt, eñ de raeuvvigheydt te beter verteert mochte vverden. Dan hier dient met groote ſorghvuldigheydt in gegaen. Want indien de kinderen te-veel vvijns drincken ſoo werdenſe heel vvilt ende vvoeſt. Doctor *Gallego de la Serna*, Mediçijn van den tegenvvoordigē koningh van Spaengjen *Philips de Vierde*, verbiet (in het 16. Cap. van ſyn Boeck, dat hy onlanghs uyt-gegeven heeft van de maniere om de kinderen op te voeden) heel met allen het vvijn drincken, de kinderen die men verſtandigh, gemaniert, ende van goeden aert vvil hebben; inſonderheyt in gematighde ende

heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijnse gedwongen vvijn te drincken, soo om de groote kouw, als uyt gebreck van goet vvater, vvaer door geschiet dat het meesten-deel niet anders, als de beesten, haer begeerlickheyt volgt, den meesten tijt met brassen eñ slempẽ over-brengende. Wt welcke maniere van leven, seydt hy, vverdense soo verbyftert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche kercke, alle nieuvvigheydt ende ketteryen aen-nemen, de tijdelicke vreught voor de eeuvvige verkiesende. Maer of de ketters ende ketteryen alleen uyt het Noorden ghecomen zijn laet ick den Leser oordeelen: ja oock of by ons door de banck de kinderen te veel wijn drincken. Het schijnt om dat hy gestadigh van ons rauw eñ quaet water praet, dat hy niet en vveet van ons Bier; ofte daer most oock de kettery uyt te halen zijn.

Wat dẽ Slaep belanght, die moet mede in de kinderen meer vvesen, als in de vol-vvassene. Dan hoe se ouder werdẽ, hoe men hem allencxkens moet verminderen: anders souden sy door al te veel slapen, onlustigh, loom ende traegh werden.

Maer ghelijck alle menschen sin hebben in fraeye ende aengename dingen, soo siet men dat de kinderen insonderheydt, alsoose levend ende vrolick van aert zijn, groot vermaeck scheppẽ in yet dat blinckt ofte flickert, als oock in vriendelicke woorden, ende ander dingen, die den geest verheugen, ende het gemoet vrolick maken. Sulcx bevint men dat alsse moeylick zijn, lichtelick door een brandende kaers, ofte yet anders glinsterende tot stilte gebracht, ofte oock met een deuntjen in slaep gesust werden. Daer

in tegendeel swarte, donckere, ende onaengename dingen haer vervaert ende verschrickt maken. Soo siet men, dat als een out, ende verschrompelt besjen een kint op den hals neemt, ende daer mede wil spelen, hoe dat het terstont sal spartelen ende tierē, om vvech te wesē: maer by aldien dat het van eē fraeye, ende op-geschickte vrou genomen wert, soo neyght het daer met beyde armen na toe, ende is wel te vreden. Derhalven doen sommige seer onbedacht, die haer kinderen aen moeyelicke ende leelicke minnen geven, ofte van oude vvijfs laten kauvven, ende by de selve slapen. Want alsoose eenen swaren eñ vierigen adem hebben, ende nae den bock ruycken, soo gebeurt het, dat wat uyt soodanige lichamen comt, van de kinderen na-getrocken vvert. Het welck de teere schapen tot groote ongesontheyt gedijt.

Van de maniere van op-voedingh in de tweede ende derde seven jaren.

Het IX. Capittel.

V kint doet synen loop tot tvvee-mael seven jaren,
En siet hier komt de geest syn krachten openbaren;
Wel op nu, vader op, geleyt de frissche jeught
Tot kunst, en tot vernuf, en tot de vvare deught.
Dit is de rechte bloem van al het vorder leven,
Ghy kont nu aen den Staet bequame steunsels geven;
Gaet oeffent haren geest en eygent haer verstant,
Ten dienste van de Kerck en van het Vaderlant.

Maer

Maer vvilt u gansch bedrijf met reden over-vvegen,
En let vvaer toe het kint van eersten is genegen,
Doorgront syn innigh hert, en vvaer het henen svveeft,
En vvat het voor een drift in synen boesem heeft.
Wat desen vvel bevalt dat doet den genen suchten,
Geen gront en isser nut tot alderhande vruchten,
Hier vvast het koren best, en ginder soeten vvijn;
De jeught dient aengeleyt na dat haer tochten zijn.
Geen dvvangh en is bequaem ontrent de jonge sinnen,
Weest soet in u beleyt al vvatje vvilt beginnen:
Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruckt,
Vermits het in de school vvert lijdigh onder-druckt.
Een hoogh en edel hert en kan geen felle slagen,
En vvil geen harden dvvangh of stuere vvoorden dragen:
Wanneer een moedigh paert is geestigh uyter aert,
Soo dient het vinnigh spoor en svveep te zijn gespaert.

HEt kint nu in syn tvveede seven jaer ghetreden zijnde, is noch vverm van complexie ende ghematigheydt in sulcken graedt als het te voren vvas: maer soo vochtigh niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger vverden. Waerom oock de vochtigheyt van de spijse, daer vvy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een vveynigh vermindert moet vverden: even-vvel naerstigh toesiende, dat de natuerlicke vochtigheyt, daer wy tot behoudenis van 't leven groote sorge voor te dragen hebben, door te veel drooge spijse niet verteert, ofte al te seer verdrooght ende den wasdom daer door belet en vvert. Om vvelcke oorsaeck mede de oeffeninge van 't lichaem vvat minder ende lichter dient te vvesen, als de crachten vvel souden connen verdragen.

dragen. Soo moet oock gelet vverden, datſe op deſe tijdt met te veel hippelen, ende ſpringen, geen leden en crencken, ofte, gelijck ick dickvvils tot groot verdriet van d' ouders geſien hebbe, in eenigh ſcheurſel en vervallen.

Alſoo nu met de jaren het verſtant mede begint te vermeerderen, ſoo ſal men niet alleen letten om de kinderen gheſont ende ſterck van lichaem op te voeden, maer haer ziele ſoecken te verçieren met deughden, ende goede manieren, op datſe haer goede Ouders ghelijck, ende daer na tot vreught van de ſelve, ende tot dienſte van haer Vader-lant mogen geraken.

Om de Republijck goede borgers te gevẽ, is meeſt gelegen aen de op-voedingh der kinderẽ. Daerom ſegghen de vermaerde Wijſen, *Lycurgus*, *Socrates*, *Plato*, *Xenophon* ende *Plutarchus*, dat de verdorventheyt van de Republijcken comt door onachtſaemheyt ende verſuym van goede op-voedinge, eñ dat de feylen die de jeught in-gheprent zijn, niet licht uyt-ghevviſt en vverden; gelijck in tegen-deel, als de deught daer by tijdts vvel vvortelt, daer na vele goede vruchten voort-brenght.

Alle Ouders moeten dan vermaent vveſen, dat als haer een kint geboren vvert, daer van vvel mogen goede hoop hebbẽ, dat het verſtandigh ende deughdelick ſal vverden, indien ſy het vvel op-trecken ende onderwijſen, gelijck *Quintilianus* ſeyt. Want devvijl het voor de menſchẽ ſoo natuerlick is de reden te gebruycken, als voor alle de vogels is het vliegen, ſoo moeten vvy oock voor vaſt houden, dat gelijcker ſeer ſelden vogels uyt-comen, die onbequaem zijn

zijn om te vliegen, dat oock alsoo seer weynigh menschen geboren werden, die alsse goede op-voedingh hebben, onbequaem souden wesen tot het recht ghebruyck van de reden. Want al ist dat sommige kinderen in 't eerste loom, bot eñ plomp schijnen, soo werden even-wel vele swarighedẽ overwonnẽ door langh eñ gestadigh onderhout van goede dingẽ, door goede exempelen, ende nae-volginge. Want, gelijck *Aristoteles* schrijft *1. Met.* alle menschen zijn van naturen genegen om te leeren. Derhalven dienen alle vrome ouders wel sorghvuldigh te wesen, om hare kinders van jonghs op het beste in te scherpen. Want ghelijck het teere lichaem van de jonge kinderen, als hier voor in 't 5. Capittel gheseyt is, indien het niet van beginsel wel geswachtelt ende onderhouden wert, in verscheyde misinaecktheyt komt te vervallen: alsoo gaet het oock met het gemoet; 't welck van beginsel niet wel gade geslagen zijnde, tot geen deught en kan geraken. De kinderen die sonder snoeyen, gelijck de wilde boomen, gehouden werden, brengen gemeenlick bittere vruchtẽ voort. Want gelijck *Plato* schrijft in 't tweede Boeck van syn Republijcke, wy zijn van nature meer genegen tot de feylen, als tot de deughden. De baen tot de feylen is gladt, ende daer komt men lichtelick toe, maer voor de deught, seyt hy, hebben de Goden het sweet gestelt. Het selfde getuyght oock *Aristoteles 1. magn. moral. 9.* Ende reden gevende *6. Polit.* waerom de Wet-gever niet en behoorde toe te laten, dat elck een nae synen sin leefde, seyt sulcx behoorlick te zijn, om dat alle menschen de boosheyt aen-geboren is. Dewijl dan in de kinderen de Reden, de welcke is den toom van 't gene ons tot quade begeerlick-
hey

heyt lockt, noch geen kracht en heeft, maer dat haer gemoet, ten aensien van de werckinge, weynigh verscheelt van het gemoet der beesten, gelijck *Aristoteles* leert in't achtste Boeck van de Historie der dieren op't eerste Capittel: soo is nootwendigh datse ten eersten door een goet leydts-man tot de deught gheleyt, ende van de feylen af-geleyt werden. Want gelijck *Quintilianus* seydt, wy zijn van naturen seer vast houdende van 't gene wy in onse jonge jaren aen-genomen hebben: even gelijck de coleur, daer de witte wol mede geverwt is, niet en kan uyt-gewassen werden. Ende gelijck de Poëet *Horatius* seydt in synen tweeden Brief van't eerste Boeck:

Een ton, of fles, of ander vat,
Smaeckt veeltijts na syn eerste nat.

In dese op-voedingh eñ onder-wijsingh moet men de kinderen niet al te naeu houdẽ, maer haer de oeffeninge van de kintsheyt toe-laten, op dat wy niet en schijnen de Nature te willen beschuldigen, (die de jonckheyt swack gelaten heeft) ende met ontijdelick zaet den onbereydẽ acker des verstants bederven. Laet haer vrijelick spelen ende het school meer ghebruycken tot veranderingh van spel, als tot tegenheyt: anders vverden sy het leeren tegen, eerse weten vvat leeren is. Ick hebber veel gekent die om de hardigheyt van de Meesters de schole eñ studien verlaten hebben, daer over sy haer daer na, als over wreede beulen, altijt beklaeghden. Een die de roovers ontloopen was, die hem gedreyght hadden op te hangen, ghevraeght zijnde, met wat gemoet hy de doot verwacht hadde,

ant-

antwoorde, gelijck ick eertijts een kint zijnde de slagen van den meester. Daer-beneffens soo verteert de gestadige vreese van de kinderẽ haer natuerlicke vochtigheydt, waer door haer lidtmaten moeten groeyen ende rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vier op-treckt tot hulp van de ontstelde herssenen; het bloedt en kan door het lichaem niet verspreydt werden, maer wert door de ghestadige benautheyt onder-druckt. De veullens laten wy nae haren lust in de wey springẽ ende spelen, om haer aenkomende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, sullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wert dan gepresen d' heere *Christiaen Huygens*, Secretaris des Raedts van Staten, die syn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in syner sone, de Heer *Constantijn Huygens*, Ridder, Heere van Zuylechem, Raedt ende Secretaris van syn Hoogheyt den Prince van Oraengjen. Het welck mede aen-geroert wert in 't vijfde deel van 't Houwelick:

Ick vveet een achtbaer man, die sonder eenigh kijven,
Alleen uyt soete jock, syn kinders leer de schrijven.
Hy gaf hem op de vloer, daer sat hy in het zant,
En vvees een A een B te stellen metter hant;
Al scheen het gansch beslagh tot speel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeught bequame letters trecken;
Siet! eer de schrijver vvist vvat schrijven vvas geseyt,
Soo vvasser in de kunst een vasten gront geleyt.
Dit pleeghde dese vrient in veelderhande dingen,
En tot uyt-heemsche tael, en om te leeren singen.
Siet vvat een vvijs beleyt! de jeught by hem geteelt
Heeft alle tijt geleert, en niet-te-min gespeelt.

Men

Men moet even-wel dese eerste jaren in geen ongebonden vryigheyt laten loopen. Laet haer altijt ontsagh hebben, eerbiedingh tot haer Ouders, ende niet verstaen wat sy doen mogē. Maer insonderheyt moet gelet werden, alsse yet sullen leerē, waer mede sy haer daer nae souden mogen generen, op haer nature ende genegentheyt, eñ waer op dat haer sinnen meest loopē.

En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u Jongh gewas en syn genegentheden,
Hebt acht met alle vlyt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen.
Het is om niet gepooght door ongetydigh kyven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te dryven;
Al waer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat wort te geener tyt de menschen in-geplant.
Wie is syn leven oyt tot hoogen lof gekomen,
Die tegen syn vernuf heeft saken aen-genomen?
Wie heefter oyt beroep ter eeren uyt-gestaen,
Die tegen synen aert heeft dingen ondergaen?

Men vint eenige verstandē die tot de eene konst ofte wetenschap heel bequaem van naturen zijn, eñ de selve haest vatten: daer sy eē ander met geen moeytē ofte arbeyt en sullen konnen leeren. Want daer en kan geen konste tot volmaecktheyt gebracht werden, sonder natuerlicke genegentheyt van de gene, diese leert. By aldien dat *Cicero* had moeten versen maken, ende *Ovidius* oratien, geen van beyde soude daer mede soo grootē naem verkregen hebben. Soo seyt *Hippocrates* in syn Wet, dat het verstant van de menschen de selfde proportie heeft met de wetenschappen, die de aerde

heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, ſoo moet menſe even-wel bouwē, ende beſien watſe voor zaet beſt draeght: alſoo alle aerde niet bequaem en is om alderley zaet even-wel te dragen, ſommige heeft liever terwe, ander rogge, garſt, ofte haver. Maer de Lant-man en ſiet niet alleen op dit onderſcheyt: maer na dat hy d'aerde in goet weder om-geploeght heeft, ſoo verwacht hy oock goeden tijdt om te ſaeyen, (alſoo alle tijdt mede niet even bequaem is) ende als het op-gekomen is ende wel ſtaet en waſt, ſoo doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegſt mocht inbrengen. Soo moet men oock doen met de Ieught, eñ als men geſien heeft haren ſin eñ bequaemheyt, ſoo dient menſe te doen leeren in haer eerſte jaren, die de bequaemſte daer toe zijn, ghelijck *Ariſtoteles* ſeydt *30. Probl. 4.* ende oock om dat de konſten langh zijn, ende ons leven kort, *Hipp. 1. Aphor. 1.* Even-wel en moet men geen hoy over de balck eten, eñ de kinderen al te veel op-leggen. De gene die haer kinderē al te vroegh wijs willen hebben, ſien dickwils dat het anders uytvalt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in't veel eten; maer dat matelicke ſpijſe van binnē wel verteert wert. Ende ghelijck gras ende kruyt (om de gelijckenis van *Plutarchus* te gebruycken) met matelicke nattigheyt waſcht, met te vele verdruckt wert: alſoo wert oock de geeſt, door matelicken arbeyt verſterckt, ende door al te grootē overlaſt. De Italianen ſeggen wel, *Chi va paiano, va lontano*. Als oock de Poëet *Heſiodus:*

Doet by een kleyntje dickmael vvat,
Soo vvortet noch een groote ſchat.

Men

Men siet, seyt *Barclaius 4. Sat. 1.* dat de Verstanden, daer de krachten uyt-geput zijn, soo stil staen, dat de gene die boven ander kinderen in wijsheyt uyt-staken, daer nae sonder mannelick verstant half leuteren. De President *Thuanus* in 't eerste Boeck van syn leven, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brengt het exempel by van *Quintilianus*, die syn Soontjen van groote hope, door veel studeren om den hals bracht.

Van het tweede sevẽ jaer tot den uyt-ganck van het derde, seyt *Galenus*, is het tijt om het Gemoet te verçieren met alle gavẽ, die de wetenschap ende wijsheyt betreffen, ende om het Lichaem tot syn volle krachten ende sterckte te brengen. Daerom sal oock een yegelick op dese tijdt soodanige maniere des levens aenvangen, als hy denckt voortaen te onderhouden, ende hem ghewennen tot sulcken œffeninghe aen te nemen, ende daer nae den regel van spijs, dranck, ende diergelijcke aen te stellen. Op een ander manier moet een die studeert, ende syn tijt meest met sitten eñ stilligheydt over-brenght, hier in gaen, als een soldaet, ende een die yet ter hant treckt, daer swaren arbeyt mede gemenght is. Want dese moeten op haer derde seven jaer meerder eten, ende haer oock tot sulcke spijse ghewennen, die veel ende sterck voedsel maeckt; als mede met meerder oeffeninge haer lichamẽ stercken, op datse daer na bequaem soudẽ zijn alderhande werck ende arbeyt, als oock alderhande gestaltenis des luchts te verdraghen. Maer andere, die stil op ende nedergaen, is soo stercke oeffeninge onbequaem, als oock soo veel ende grof voedsel. Wat onder soodanige, de Studenten aengaet, die moeten in dese jaren sorghe

dragen, dat hare geesten ende inwendighe sinnen altijt suyver ende net zijn, om veel te konnen studeren. Het welck sy verkrijgen sullen, alsse, soo veel alst mogelick is, haer onthouden in een suyvere, eñ klare lucht: ende daer-beneffens gebruycken geen grove ofte taye spijse, ende daer veel vuyligheyt van overschiet: maer sulcke, die suyver ende goet bloet kan maken. Want uyt soodanige Lucht ende Bloet werden oock suyvere ende goede Geesten gemaeckt. Noch moeter gelet zijn, dat alle de overtollige vuyligheyt op synen tijt geloft wert: alsoo insonderheyt, die studeren daer aen gelegen is, dat haer Lichaem van de onreynigheydt, die de werckingen des Geests belet, gesuyvert zy. En haer staet oock voornamelick te wachten, datse door ongetijdigh studeren gheen raeuwigheyt en vergaderen, ende het Lichaem slap ende sieck maken: maer men moet de sinnen alsoo oeffenen, dat oock het Lichaem in syn volle kracht ghehouden wert, op dat het een bequame woonplaetse magh blijven voor de Ziele: Want als dat gebou begint te vallen, soo lijdt den heelen schat der Zielen groot ghevaer. Maer alsoo dese dingen oock in de volgende jaren plaets hebben, soo en behoeven wy van de selve hier niet breeder te spreken. Alleen sullen wy hier voor 't lest by-voegen, dat men hem in dese tijt onthoude van by-slapen, alsoo het de natuerlicke wermte ontijdelick verslint, het lichaem verswackt, verkout, ende verdrooght, ende den behoorlicken wasdom belet: daer-beneffens door het aen-locken van de wel-lust de sinnen verdraeyt, ende hare werckinge verdooft, ende die ghebreken de volgende jaren mede-deelt.

Van

Van de maniere van leven der volwassene, ofte middel-jarige, ende voor-eerst van de verkiesinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en vvatter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste gronden vveten,
Oock op dit keucken-tuygh behoort te zijn gelet;
Wel leert dan van de kunst een nutte tafel-vvet.
En vvilt geen slappe beurs, geen svvacke maegh bevechten
Met dier-gekochte spijs, of veelderley gerechten:
Het een en 't ander schaedt; ghy set op uvven dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietet menighmael, al vvat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in vvaen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.
Men vvil Faysanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En 't is een lecker aes voor alle luye buycken;
Ons Bout is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
Wat uyt een verre kust in Hollant vvert gesonden,
Dat is gevvenste kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent,
Om dat hy selsaem is en niet te seer bekent.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bijten
In raeuvven Kaveaet een vont der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.

En vvilt geen vreemde kost uyt verre landen halen,
Al vvat ons noodigh is dat vvast in onse palen:
Het is een rechte vvraet, of dertel vveelde-kint,
Die vvat hem voedsel geeft in Hollant niet en vint.

DEn Ouderdom, die het derde seven jaer volght, ende door vier volgende seven jaren, gaet tot het vijftighste jaer, houden wy voor de middel-jaren, in de welcke een mensche op het best van syn leven gerekent wert. Daerom sullen wy nu vervolgens gaen beschrijven de maniere van leven, die wy dienstigh achten voor de ghene, die in het midden zijn soo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want dese vier seven jaren vereysschen meesten-deel eenen reghel van leven: behalven dat de eerste helft van het vierde seven-jaer, gelijck oock de laetste helft van het sevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, diese naest raken. Ende in dese middel-tijt des levens, werden de meeste fouten in eten, drincken ende diergelijcke begaen, ende vele halen als dan door brassen, suypen, gramschap, ende ander ongeregeltheydt de doot op den hals, ofte maken ten minsten, datse vroegh oudt ende ongevalligh werden. Want de fouten van desen tijt moet den Ouderdom daer na misgelden. *Persius Sat. 2.*

Indien ghy langen tijt gesont begeert te leven,
Ghy moet u nimmermeer tot slempen over-geven;
Want die te gulsigh drinckt, en al te dickmael brast,
Wort inder haesten oudt en van de doot verrast.

Op dat dan sulcx niet en gheschiede, soo heeft men te letten op eē goeden regel over de Niet-natuerlicke din-

dingen. Onder de ſelve en valt hier van de Lucht niet ſonderlinghs te ſeggen boven het gene, dat al te voren vermaent is. Wat nu de Spijſe belanght, daer in ſtaet te letten op de Hoedanigheyt, Menighte, den Tijt, Maniere van eten, ende diergelijcke omſtandigheyt.

Men ſal dan uyt de Spijſe, van welckers hoedanigheyt ende kracht in het eerſte deel geſchreven is, verkieſen de gematighſte, ende die met onſe nature meeſt over een komt. Onder de welcke wel de voornaemſte is, het wel-gebacken Broot, dan het Vleeſch ende al wat van de Dieren komt, daer na de Viſch, ende van't gene de aerde voort-brenght. In deſe ſoortē van Spijſe zijn verſcheyde deelen: ſommige treckē na den aert van't been, ende zijn bequaem om het been te voedē: ſommighe zijn van den aert van zenuwen, van kraeckbeen, van bloedt, van geeſt, ende werden van de natuerlicke wermte gheſcheyden, verandert, ende door de gelijckheyt met de deelen, dieſe voeden moeten, daer na toe getrocken. Het welck wy oock bevinden in dingen die buyten ons ſmelten van de Son, ofte een matelick vier, dat ſommige haer na de lucht, ſommighe na het water, ende ſommige na d'aerde begeven. Maer wy moeten weten, dat alle voedſel meer in heeft om te voeden ſulcx, daer het ſelfs uyt ontſtaet. Ende derhalven al iſt dat van Kalfs-vleeſch alle de deelē van ons Lichaem gevoedet werden, ſoo krijght even-wel het vleeſch daer het meeſte voedſel van; ghelijck van kerſſen ende druyven, het bloet; van longen ende vijgen, de longe; van pluck-vruchten het ghebeente; van eyeren ende piſtacien, het zaet; van moſtaert de gal; ende ſoo voort. Daerom dewijlder in dē Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, ende vleeſighs, als

oock geesten, eñ dat hy de gematigheyt van ons Lichaem niet te buyten en gaet, soo wert hy een bequame spijse: maer alsoo hy al de deelen van ons Lichaem, dat de selve van nooden is, niet genoegh aen en brengt, soo wert by de Terwe, ofte het Broodt bequamelick toe-spijse gedaen. De gene, die haer ghewennen tot vleesch, ofte ander spijse, weynigh broot te eten, krijgen ghemeenlick eenen stinckenden adem. In Engelandt is een eygen sieckte, diese *Consumption* noemen, de welcke gestadigh meerder menschen wech-sleept, als eenige andere, ghelijck men uyt het aen-brengen, daer gebruyckelick, kan weten. De oorsaeck van de selfde wert geleyt op de quade manier, die de Engelschen hebben, in veel vleesch te eten, ende naulicx geen broot, daer-beneffens in veel vettigheydt ende soetigheydt te ghebruycken. Het welck veel gals, bedorven humeuren, ende walginghe veroorsaeckt. Soo datse schierlick, gelijck als van een boors, komen te sterven. Voor de beste Terwe wert met reden gehouden de gene die vast eñ gelijvigh is, ende van haer gansche stoffe ende gestaltenis soo hart, ende dicht in een gedrongen, dat mense met de tanden naeulicx breken, ofte in stuckē bijten kan. Want soodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedsel. Ende indiense in geen vuyle, moerassige, eñ seer ghemiste: maer in een drooge ende gesonde aerde gewassen is, soo bewaertse de jeught, het leven, eñ de ghesontheyt: anders brenghtse weynigh ende quaet voedsel by, ende verhaest den ouderdom.

Van gelijcken de Moes-kruyden, ende vruchtē die uyt een suyvere ende niet gemiste aerde spruyten, zijn mede gesonder, als d'andere.

Het Vleeſch van jonghe Dieren, maeckt jeught; van oude, ouvvelickheydt. Van heel jonghe terſtont nae de geboorte, ſvvackigheyt; van looſe (na ſommighe meenen) ghelijck Voſſchen, loosheyt; van bloode, gelijck Haſen, bloodigheyt: ende ſoo van andere. Derhalven indien het vleeſch van fenijnige dieren niet om en brenght, ſoo maeckt het mede 't Lichaem, dat het voedt, fenijnigh, eñ en heeft dan geen ſchade van vergif te verwachten. Gelijck aen den Koningh *Mithridates* wel gebleké is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zijnde, hem ſelven met vergif wilde ombrengen, ſoo bevont hy dat het ſelfde op hem gheen vatten en hadde, door dien dat ſyn Lichaem van langer hant daer toe ghewent was. Het vvelck de Poëet *Martialis* oock aenroert in deſe verſen:

Een vorſt die Mithridates hiet,
Dien is een vreemde ſaeck geſchiet;
Hy vvas ſoo tot fenijn gevvent,
Dat hem 't vergif liet ongeſchent.

Maer het en is niet vvaerſchijnelick dat ſoodanige langh connen leven, om datſe ſoo verre van haer eygen nature af-gevveken zijn.

Veel leckere luyden laten het vleeſch drie vier dagen, ofte oock langer hangen, om dat het korter eñ malſſer ſoude werden. Maer ſulcx is ſeer ongeſont, alſoo die kortigheyt een beginſel is van bedervinge, ghelijck men aen den reuck wel gevvaer wert: ende daer zijn ghenoegh andere middelen om het vleeſch kort te maken.

De deelen ende leden van de Dieren, door de gemeenschap diese met de selfde ledē van ons lichaem hebben, connen de selve best voeden. De voeten van de dieren voeden onse voeten; de levers, onse lever; vleesch maeckt vleesch, eñ soo voort. Waerom dat te letten staet, alsier yet aen eenige van onse leden hapert, de selve met het eten van dierghelijcke te onderhouden.

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van 't Lant daerse wassen, insonderheydt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Goddelijcke voorsichtigheyt te vermanen. Want in 't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren lieffelicken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ontset, souden verquicken. In de Mey ende Iunie zijn de Kerssen, Kriecken, Aerdt-besien bequaem voor ons bloet, van nieus dan gelijck als bloeyende. In Iulio zijn sachte Vijgē, ende daer na de waterachtige Pepoenen, Appelen, ende Peren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te ververssen: ende oock, alsoo de natuerlicke wermte dan slap is, om te voeden. In den Oegst als het Lichaem na de Somersche hitte verdrooght is, ende de geesten met een donckerheydt ende swarte gal bedwelmt zijn, heeft God de Druyven verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, eñ de humeuren herstellen. Hier op volgē de Granaet-appelen tot het selfde gebruyck: maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te vervochtigen. Daer nae comen de Kastanien, ende andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheydt hebben, door het aencomen van

den

den winter. Volgen de Queen, ende Mispelen hart te verteren, om dat den buyck werm ende vol vochtigheyt is: ende in desen tijt bevvaert men het winter-ooft, het welck door de overvloedighe vvermte eñ vochtigheyt genoegh verdout vvert. De Oraengje-appelen beginnen gelijck rijp te werden, ende te bloeyen, om datse het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden, ende afte setten, als oock om te openen de geslote mondekens van de aderen, die den appetijt verwecken. Des Somers om te verkoelẽ, de gal te doen losen, ende de bedervinge te vveder-staen. Men bewaert de Olyven, ende de Kaes om de maegh te versterckeu, ende de spijse neder te setten. Ende indien men op alles wel acht neemt, men sal bevinden, dat men t'allen tijde in kruyden, vruchten, ende dieren, bequame spijs, en geneef-middelen van Naturen can hebben, ten zy de gaven Gods misbruyckt werden. Ende de gene daer geen Oraengje-appelen en wassẽ, en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigẽ: want sy hebben in de plaets Asijn. Ende om dat het een Lant soude connen becomen uyt het ander, het gene dat het selve niet en heeft, daer in is versiẽ door de Schip vaert. Hoe-vvel dat elck Lant ghenoegh heeft, om den honger van d'inwoonders te versadigen, ende de sieckte die daer vallen te genesen. Soo dat het een groote dertelheyt is dat men syn eyghen cost, ende synen eygen dranck versmaet, ende niet en mach als dat van verre comt ende veel cost, tot ondienst niet alleen van de Lichamelicke ghesontheyt, maer dickvvils oock tot bederf van het huysghesin. De Romeynen, doense in groote matigheyt,

heyt, eñ ſoberheyt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten leſten door haer groote weelde eñ overdaet ſelver onder-gebracht, gelijck onder andere ſeer wel aen-gemerckt is by *Ribadeneyra lib. 2.* de las virtudes del Principe Chriſtiano *cap. 2.* Ende de Poëet *Iuvenalis* beriſpt ſulcx in ſynen tijt met deſe verſen uyt ſyn 11. Schimp-dicht:

Sy ſtreelen haren luſt, en ſoecken aller vvegen
Waer toe dat even-ſtaegh haer buycken zijn genegen:
Het ſchijnt dat ſy alleen tot vreten zijn gemaeckt,
En hoe yet dierder is, hoe dattet beter ſmaeckt.

Sommige hier te Lande houden meer van *Cavaiar* uyt Moſcovien, als van onſen verſchen Viſch: meer van Sauçijſen van Bolognien, als van de gene die hier gemaeckt werdẽ; eñ ſoo voort al wat van verre comt, is ſoet. Het welck in de Romeynẽ mede beriſpt wert van *Petronius Arbiter* in Sat.

Een jongh Faiſant gehaelt uyt ver-gelege kuſten,
Dat is een ſoete beet voor hare grage luſten,
Dat is gevvenſchte koſt voor Ioncker Lecker-tant,
Om dat hy niet en is te vinden in het lant.

Daer nochtans ons Lant van alles overvloedigh verſien is, de Nature haer oock met een weynigh te vreden ſtelt (*Cic. 2. de Fin.*) ende lichtelijck haer bekomſte krijght. Laet ons water, laet ons meel hebben, ſeyde de wijſe eñ ſobere *Epicurus*, (by *Senec. Ep. 110. Ælian. 4. 13. Stob. 17. Laërt. in vit.*) ende wy ſullen ons geluck tegen Iupiter ſtellen. Seer prijſelick zijn deſe verſen

van

van den Poëet *Euripides*, verhaelt by *Athen. lib. 4.* ende *Agell. 6. Noct. 16.*

Hebje vvater, hebje broot,
Klaeght dan niet van hongers-noot.

Behalven Water ende Broot, daer mede de Nature kan versadight, ende ons Lichaem gevoedt werden, heeft de goede God noch veelderhande Lijf-tocht verleent, die ons even-wel niet aen en staet, of hy moet op verscheyde manieren, waer door dickwils groote ontsteltenis in't Lichaem komt, toe-gemaeckt werden. Maer anders en soude het niet wel smaken; de smaeck moet voor de gesontheyt gaen. Daer nochtans den Honger de beste sauçe is voor de Spijse, ende den Dorst voor den Dranck, *Socrates* by *Cicer. 2. de Finib.* ende *Athen. lib. 4.* Als *Ada* de koninginne van Carien veelderley spijse ende alderhande Bancket van haer Kocks seer kurieuselick toe-gemaeckt, dickwils sondt aen *Alexander de Groote*; soo seyde *Alexander*, dat hy by syn selven al veel beter Kocks hadde, het reysen by nacht, waer door hy syn middagh-mael, ende een sober middag-mael, waer door hy syn avont-mael soet ende smakelick maeckten, *Plutarch. in Apopth. & lib. non posse suaviter vivi sec. Epicur.* Men hiel te Lacedæmonien seer veel van een sekere bruyne sop. Om de welcke te proeven liet *Dionysius* den Tyran van Siçilien een Kock van Lacedæmonien komen, hem belastende dat hy geen kosten sparen soude, om die sop wel toe te maken. Maer de selfde geproeft hebbende spooghse uyt. Waer over de Kock seyde: Heer Koningh, die sop moet eerst gegeten werden, als het lic-

lichaem op de maniere van Lacedæmonië geoeffent is, *Cicer. 5. Tusc.* ende *Plutarch. in Lacon. Instit.* De Koningh *Darius* van *Alexander* in de vlucht geslagen zijnde (*Cicer. 5. Tusc.*) als hy met troubel-water eñ dat van de doode Lichamen noch vuyl vvas, synen dorst ghelist hadde, seyde, nimmermeer met beter smaeck ghedroncken te hebben. Want hy en hadt noyt met dorst ghedroncken. Noch *Ptolomeus* en had oyt met honger gegeten; de welcke, als hy door syn Koningh-rijck van Egypten reysde, eñ van syn gevolgh verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor geset werde, seyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter smaeckte. Soo seggen wy voor eē Spreeck-woort, *Honger maeckt raeu boonen soet.* Derhalven sal men de Spijse niet gebruyckē tot vvellust, maer als een remedie voor den honger, eñ altijt meer letten op de gesontste, als op de leckerste kost.

Oock slechten dranck, en sachten bry,
Versaet den mensch, en maeckt hem bly.

De Philosooph *Apollonius Tyaneus* seyt by *Philostratum:* Ick gebruyck luchte ende slechte spijs, die my veel beter smaeckt, als de leckere koketten van andere, het welck mijn verstãt wonderlick verklaert, soo dat ick oock alle duystere dingen, ghelijck als in eenen klaren spiegel, volcomentlick can sien. Maer insonderheyt moet men hem vvachten voor Spijse, die van quaet stof is. *Galenus* heeft ons dat wel uytdruckelijcken gheleert in het 2. Boeck van de crachten der Voedselē op het 6. Capittel. Een yegelijck, seyt hy, moet dat altijt onthouwen, dat al ist schoon

dat

dat yemant yet verteert, 'tgene voor een ander quaet te verteren is, soo behout de gijl, die daer van door het lichaem verspreyt wert, even-wel de eygenschap van het voedsel. Want het en can niet geschieden, dat de gijl, die van een Pepoen comt, grof ende dick soude werden, al ist dat hy wel verteert was, ende die van Linsen, ofte Ossen-vleesch comt, en is noyt dun ofte waterachtigh: Ende daer is veel voor de ghesontheyt aen ghelegen. Om die oorsaeck dan, seydt hy vorders, rade ick, dat men alle Spijse van quaedt sap ofte gijl laet varen, al ist datse van sommige wel verteert wert. Want terwijl wy minst daer op acht nemen, soo vergadert onder-tusschen na langer hant quaet sap in de aderen: het welck de minste gelegentheyt tot bederven crijgende, quade koortsen ontsteeckt.

Maer onder de Spijsen, die van de ghematigheyt wat af-wijcken, beschadight de eene veel lichter als de ander, meest uyt oorsake van de gewoonte, ghelijck wy hier voor in 't eerste Capittel ghesyt hebben, dat het gene men ghewoon is, soo moeyelick niet en valt, als het gene men ongewent is, schoon ghenomen het beter was. Soo dat men voor eenen al-gemeenen regel houden moet, dat in het verkiesen van de Spijse geen eenen voet voor alle-man geraemt en can werden. Ende al-hoe-wel de Spijse, voor soo veel het spijse is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de geheel ghematighde Spijsen seer weynigh zijn, ende de Lichamen verscheyden, soo connen oock de hoe-danigheden ende conditien van de Spijsen, na haer verscheyden nature, mede verscheyden zijn. Want de Spijse, die

in

in een ſwacke maegh ende lever qualick verteert, can in een goede eñ ſtercke ſeer wel verdouwt vverden. Ende een vaſte ende ſtercke wermte in de maegh eñ lever, ende een cracht als van een vier door arbeyden inſonderheydt becomen, verteert alles, ende gheen harde ofte ſvvare ſpijſe en deert haer: ja ſlappe ſpijſe ſoude by haer bederven, ofte al te ras verteert zijn. Soo ſeyde *Ariſtoteles*, dat die een heete maegh hadden, beter ende geſonder vvas Oſſen-vleeſch te eten, als eenighe delicate ſpijs. Maer indien den harden koſt een ander die hem niet ghewent en is, ofte niet en arbeyt, nochte ſterck en is, een drie dagen wilde eten, die ſoude, den ſelven niet connende verdouwen, ſeer lichtelick ſieck vverden.

Men dient hem even-wel niet te ghewennen, om ſlappe ſpijſe, devvijlſe vvel te verteren is, altijdt te eten: vvant alſoo de ſelve gheen vaſt voedſel by en brenght, ſoo en canſe tot geen langh leven ſtrecken, gelijck *Hippocrates* ſeer wel ſeydt *6. Epid. 5.* Ende om deſe oorſaeck meent *Cardanus*, dat *Braſavolus* vermaert Medicijn van den hertogh van *Ferrara* tot den eerſten ouderdom niet en conde geraken: dewijl hy meeſt altijt de *Ptiſane*, ofte gepelde gerſt gebruyckte, de vvelcke vveynigh ende kout voedſel geeft, ende in een coude maegh lichtelijck ſuer wert.

Hier ſtaet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijt eenderhande Spijſe te gebruycken, ofte verſcheyden. Vele meenen dat de ſimpelſte koſt de beſte is, ende datter naeulicx yet anders en is, dat meer ſieckté veroorſaeckt, als veel verſcheyde ſpijſe op een maeltijt gegeten (*Senec. Ep. 2. & 95.*) Alſoo de nature van verſcheyde Spijſe oock verſcheyden is,

is, van de vvelcke eenige ras, eenige langhsaem verteert vvert, (*Arist. 1. Probl. 15.* ubi multa *Septalius*) ende devvijl de eene verteert, soo bederft de ander: soo dat de verscheydenheyt van spijse veel quaets eñ ongesontheyts, vvelcke de raeuwigheyt, ende bedorven teringe, ende verrottinge van humeuren gemeenlick volght, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom seer vvel geseyt is, van den Poëet *Horatius* in het tweede boeck ende Schimp-dicht:

Koom leert hier uyter daet en uyt de reden vveten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigh eten;
Een mensch die sober leeft die is geduerigh fris,
En door het gansche lijf gesont gelijck een vis.
Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
En kan niet anders doen als leedt en hinder brengen;
Ey denckt hoe vvel het gingh doen ghy eens vveynigh aet,
En sonder groot beslagh aen uvve tafel saet.
Maer nu ghy visch en vleesch u voor bestaet te setten,
En eet als sonder maet en buyten alle vvetten,
En nut op eenen tijt gesoden en gebraet,
Soo doet het aen het lijf, en aen de sinnen quaet.
Wat soet vvas keert in gal, en byster taeye fluymen
Ontstellen u de maegh, onvvilligh om te ruymen:
Ey kijck hoe bleyck hy siet, hoe vol van ongeval,
Die raet-slaet over dis vvat kost hy eten sal.
Die gister heeft gebrast, die is door al de leden
Svvaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden:
En als het lichaem queelt en na der aerden helt,
De geest, ons beste deel, is even soo gestelt.

Daer-en-boven, segghense, devvijl de verscheydenheyt een aen-genaemheydt by haer heeft, ende gelijck men ghemeenlick seyt, nieuvve cost maeckt

nieuvven appetijt, ſoo noodight de ſelve den mont om de maegh op te vollen, ende doet meer eten als den lichame dienſtigh ende geſont is. Hierom rade *Socrates* ſeer vvel, gelijck *Plutarchus* ſchrijft, (in ſyn regulen der Geſontheyt, ende ſyn Boeck van de Curieuſheyt,) dat men hem vvachten ſoude van Spijſe de vvelcke tot eten vervveckt den ghenen, die geen honger en hebben, ende van Dranck, die tot drincken verweckt den genen, die niet en dorſten.

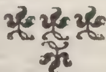
Nu aen d'ander zijde houden het eenige daer voor, dat de veranderinghe van Spijſe niet heel te verwerpen en is. De Poëet ſeyt ſeer wel in de Mannelijcke achtbaerheyt:

Geen koſt bevalt de maegh, al iſſe noch ſoo goet,
Indien men dagh aen dagh, niet anders eten moet.

Want alſoo ſimpele ende eenderhande koſt haeſt verſadight, ende lichtelick doet vvalgen, ende daeren-tegen de veranderingh aengenaem is, ende 't gene men met ſmaeck eet, van de maegh beter omhelſt ende verteert vvert: ſoo en ſchijnt de verſcheydenheyt van ſpijſe, ſoo ondienſtigh niet. Hier-beneffens ſoo iſſer in't Lichaē groote verſcheydenheyt van de leden, de vvelcke elck met beſonder voedſel volgens haer eygen nature moetē gevoedet werden, vvaer toe de verſcheyde ſpijſe ſchijnt nut ende van noode te vveſen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* ende uyt hem by *Macrob. 7. Sat. 4.* werden deſe redenen onder de Tafel-queſtien over weder zijden gediſputeert, doch niet gedecideert. Ons dunckt datſe beyde plaets connen heb-

hebben, alsse vvel verstaen vverden. Want soo veel belangt 'tgene geseyt vvert, dat de verscheydenheyt van Spijse schadelick is, ende veel sieckten veroorsaeckt, sulcx is te verstaen van soodanige verscheydenheydt, als men sevens ende onder malcanderen eet spijse van verscheyden aert, ende ghestaltenis, als men onder een lapt dick en dun, heet ende kout, dat svvaer ende licht om te verteren is: ghelijck ofte yemant vleesch, visch, melck, ende soo voort onder malcanderen at. Want uyt soodanige verscheydenheyt comt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch raeu blijft, (*Hipp. de Flat.*) het vvelck niet anders als een quaet mengel-moes ende een verdervinge can veroorsaken. Ende moet daerom soodanige verscheydenheyt van Spijse by een yegelick, die syn gesontheyt lief heeft, geschout werden. Maer indien de Spijse van aert ende gematigheyt malcander gelijck is, soo dat tot het verteren van de selfde by-na een vvermte ende tijdt van nooden is: dan en schaedt het niet op een mael verscheyde spijse te gebruycken. Ende dese verscheydenheyt is de Nature aengenamer: insonderheyt indien de toe-bereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten datter niet te veel gegeten en wert: want de spijse alsdan qualick becomende, moet sulcx niet dē aert van de spijse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.



Van de mate der Spijse, ende hoe veel men eten moet.

Het XII. Capittel.

AL is de spijse goet, en even hier gevvassen,
Noch moet een billick mensch hem geensins over-brasse;
Want soo men al te veel syn gulle lusten biet,
De maegh vvert over-last, en doet haer plichten niet.
De kost die light gepackt, men kanse niet verdouvven,
Dies isset alderbest syn lust te vvederhouvven;
De maet is over-al en in de spijse goet,
Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,
En drinckt niet sonder dorst, en eet niet sonder honger,
En nut oock niet te veel, dat is voor u gesont;
'T is quaet den vollen eysch te geven aen den mont.
Doch als ghy zijt besvvaert door al te groote lasten,
Gaet betert u gebreck, en stelt u om te vasten:
Is u het lijf ontset, of anders als het plagh,
Maeckt dat het vvederom te rechte komen magh.
Wilt oock geen vreemt beslagh en grage sausen maken,
Door honger sal u moes en raeuvve boonen smaken;
Onthout dan dat de kunst en onsen raet belast,
Eet niet dan als het dient en als de mage bast.

'T En is niet genoegh dat ghelet vvert op de hoedanigheyt van de Spijse, ende dat men de ghesontste verkiest: maer men moet oock sorge dragen, dat men van de beste spijse niet te veel en eet. Want al

al te veel op malcander gestout zijnde, soo belet de eene de andere datse niet wel verteert en can werdē, het vvelck verscheyde sieckten veroorsaeckt. *Cicero* schrijft sulcx in 't eerste Boeck van de Officien:

Door spijs en haer genut, en dranck van goeden vvijn,
Soo dient het lijf verquickt, en niet belast te zijn.

Men moet dan niet meer eten, dan de Nature verdragen can, ende vvaer van men voelt gesterckt, eñ niet beswaert te zijn. Het vvelck men, gelijck *Hippocrates* schrijft in syn Boeck van d' oude Mediçine, niet door 't gewichte, of 't getal af-metē en can, maer alleen na dat men sigh bevoelt. Eñ nae dat de Spijse verteert is, en ist niet quaet te radē, of de maet in eten eñ drincken wel gehoudē is. Want indien ses ofte seven uren na den eten bevonden vvert, dat de maegh ledigh is, ende men honger krijght, ende datter noch rispen, reuck, noch beswaerte by en is: indien de slaep niet ongerust en is, indien men niet veel vvacker en wert, indien het hooft 's morgens niet svvaer, ofte den Mensche niet slaperigh en is, maer gaeu ende vvacker tot syn dinghen, ende datter oock geen vreemden smaeck in de mondt en comt: soo ist een teycken dat de Spijse op syn behoorlicke mate gegeten is.

Maer waer van men de maet van de Spijse nemen sal, tervvijl men noch eet, dat en is soo licht niet te bepalen. Sommige meenen dat men soo langhe behoort te eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoelen, om dat *Hippocrates* seyt *6. Epid. 4.* dat de oeffeningh der Gesontheyt bestaet in niet te veel

te eten, ende niet traegh tot den arbeyt te vvesen, dat men met eenigh over-blijffel van hongher van tafel moet gaen, gelijck *Avicenna* leert *3. primi. doct.* 2. c. 7. Dan dit en is soo in't gemeen niet te beramen: maer om de mate der spijse te stellē so dienter op drie dingen gelet te vverden, eerst op den aert ende de nature van 't voedsel, ten tweeden op de gestaltenisse des Lichaems, ende de maniere des levens ende oeffeninge, ten derden op de tijdt des jaers ende gedaente des Hemels.

Ende voor-eerst, soo isser groot onderscheyt tusschen de Spijse. Harde spijse te veel ghegeten doet meer quaets als sachte, ende die licht te verteren is. Ten anderen doet het oock minder quaet, als de spijse alleen te veel is, als of sy oock daer by een quade gematigheyt hadde. Want indien de spijse eenighe quade gematigheydt heeft, ende te veel in-geslockt wert, soo en can 't niet wesen, oft sy moet den Lichame beschadighen. Dan hier dient niet vveynigh gelet op den smaeck, ende aengenaemheyt. Want alsoo de Maegh de lieffelicke ende aengename Spijse met begeerte ontfanght, ende verdouwt: soo wert daer van grooter menighte lichter verteert, als veel minder hoop van de gene, die niet smakelick eñ aengenaem en is. Doch al is het Broot, ghelijck op syn plaetsche geseyt is, ons soo aengenaem, dat wy het gestadigh tot alle spijse etende, even-wel 't selfde nimmermeer moede en werden: soo en isser dies niet tegenstaende niet quader ofte ongesonder, als van te veel droogh broodt vervolt te zijn; dewijl het door syn taeyigheydt te seer op malcanderen packt, ende alsoo niet wel connende neder-schieten, leyt en be-

derft,

derft. Ick heb gesien in sommighe bevruchte vrouwen, die uyt groote lust lange tijt veel droogh broot aten, datse heel vol vvormen wierden. Wy en sullen alhier misschiẽ niet buyten propoost ondersoecken, Dat dewijl de lieffelicke ende aengename spijse, gelijck nu geseyt is, met meerder begeerte van de maegh ontfangẽ, ende beter verteert wert, als grove ende slechte kost, waer uyt dan comt, dat de Spijse, hoe se leckerder ende smakelicker is, gelijck daer zijn Hoenderen, ende Perdrijsen, hoe wy se rasser moede vverden, ende hoe datse de Maegh eerder teghen is: Ende waerom vvy in tegendeel het geheele jaer door Kaes-en-broot, Runt-vleesch, eñ andere grove kost eten, sonder de minste tegenheydt? Daer zijn twee sekere ende vaste gront-steenẽ in de natuerlicke Philosophie, op vvelcke de beantwoordinghe van den voor-slagh gebout moet vverden. Den eersten is, Dat al 't gene den Mensche regeert bloot is, eñ sonder eenige eygenschappen ofte hoedanigheden van 't *Object*, daer het op werckt, op dat het wel soude connen kennen ende oordeelen van alle syne verscheydenheyt. Soo siet men aen de oogen, devvijlse alderhande figuren ende coleuren mosten ontfangen, datse nootsakelick daer van ontbloot zijn: vvant by aldiense geel ghevveest vvaren, soo souden haer alle dingen, diese sagen, geel geschenen hebben, gelijck men bevint in de gene, die met de Gele-sucht ghequelt zijn. Soo moet oock de Tongh (zijnde het instrument van de smaeck) gansch sonder eenighe smaeck vvesen: ende vvy bevinden door de daghelicksche eervaringe, als de selve soet, ofte bitter is, dat al het ghene vvy eten ofte drincken, den eyghen

ſmaeck heeft. Het ſelfde gebeurt in't gehoor, reuck, ende gevoelen. Den tvveeden gront-ſteen is, Dat alle dingen, die gheſchapen zijn, haer behoudenis van naturen ſoucken, ende beſorghen dat ſy altijdt mochten blijven, eñ dat den tijt die God eñ de nature haer gegeven hebben, niet af-gheſneden en vverde: al vvas het oock datſe daer nae tot beter nature ſouden mogen geraken. Door deſen gront-ſteen, hebben alle natuerlicke dingen, by de vvelcke eenige kenniſſe ofte gevoelen is, een af-keer van al 't gene haer natuerlicke 't ſamen-vougingh can veranderen ofte bederven, ende vlieden van het ſelfde. De Maegh is ontbloot ende verſteken van het weſen ende de hoedanigheden van al de Spijſe der werelt (gelijck het Oogh is van al de coleuren ende figuren) ende als vvy een van de ſelfde comen te eten, ende die oock van de Maegh overvvonnen eñ verteert vvert, ſoo doet de ſelfde ſpijſe even-vvel oock haer vverck tegen de Maegh (als hebbende contrarie beginſelen) ende verandert ende bederft haer gematigheyt ende weſen: dewijl geen werckende ſaeck ſoo ſterck en is, ofte en lijdt mede van 't gene daerſe op werckt. De delicaetſte ende lieffelickſte Spijſen maken groote veranderingh in de Maegh, ſommige ten aenſien ſy de ſelvige koockt ende omhelſt met groote begeerte ende vermaeck; ſommige om datſe ſelve ſeer ſubtijl zijn, ende ſonder overtolligheyt, ſchuyven haer in de ſubſtantie van de Maegh, vvaer ſy niet uyt en konnen geraken. De Maegh daer nae gevoelende, dat ſoodanigh voedſel haer natuerlicke gheſtaltenis verandert, ende haer berooft van de proportie dieſe heeft met ander voedſel, krijghter een tegenheyt in;

en-

ende indien het daer op aen comt om ſulcx te eten, ſoo is van nooden met veel zout of ſuyr den appetijt te verwecken, ende de Maegh te bedriegen. Al het ſelfde is gebeurt aen de ***Manna*** in't beginſel: dewelcke al vvas 't een delicaet ende lieffelick eten, nochtans werden't de kinderē Iſraels in 't laetſte ſoo moede, datſe ſeyden Num. 21. *Onſe ziele vvalght nu van die luchte koſt*. Het teghendeel geſchiet in 't tervven broot, dat wy eten, ende 't vleeſch, dat vvy uyt de hal halen. Het grof eten, ende dat van de beſte ghe-ſtaltenis niet en is (ghelijck Koeyen-vleeſch) heeft veel overtolligheyt, ende en wert van de maegh met ſulckē begeerlickheyt niet ontfangen, als leckere eñ aengename ſpijſe; ende heeft oock langer werck om daer eenige veranderingh van te voelen. Van deſe vrage is niet vreemt noch een andere, te weten, Devvijl de ſoete dingen de nature ſoo aengenaem zijn, vvaerom datſe dan ſoo drae den hongher over doen gaen; ſoo dat yemandt die maer weynigh ſoete coſt en eet, terſtont verſadight vvert. *Ariſtoteles* heeft dit aen-gerocht *22. Probl. 3.* daer hy ſeydt, Dat vvy van ſcherpe ende ampere dinghen, alſooſe niet veel voedſel en geven, maer veel overtolligheyts by haer hebben, veel eten, ende onſen honger niet vvel en verſadigen, maer dat ſoete dingen gheheel bequame ſpijſe zijn. Waer uyt blijckt, de meeninge van *Ariſtoteles* te vveſen, dat ſoete coſt daerom den hongher ras over doet gaen, om dat hy gheheel tot voedſel ſtreckt. Maer het voeden en can ſoo ras niet gheſchieden, als den honger wel vergaet. Ende ſommighe dingen, die meer voedſel geven, als ſuycker, en ſouden miſſchiē den appetijt ſoo drae niet over doen

gaen. Hierom meent *Nicander Ioßius* in een cleyn Tractaetjẽ, dat hy van Honger ende Dorst geschrevẽ heeft, dat het raken van soete spijse soo lieffelick eñ aenghenaem in de Maegh is, dat de selfde daer toe comt als los te vverden, daer by comende een aengename uyt-dampinge door den gheheelen buyck, waer hy schijnt al of hy niet als spijse en vvas, ende dat dit de oorsaeck is dat den appetijt soo drae vergaet, devvijl de selfde gheschiet door matelick toetrecken van de maegh. Dan hier op past alderbest de selfde antvvoort, die vvy terstont van alderhande leckere Spijse gegeven hebben.

Daer nae moet oock ghelet vverden op de nature van 't Lichaem, de maniere van leven, ende d'oeffeninghe. Een koude maegh heeft ghemeenlijck meer hongher alsse can verteren: daerom sullen de ghene die een koude maegh hebben, vvat minder eten, als sy vvel souden na haren honger, ende staen van tafel op eer sy volcomen versadight zijn. Maer die vverm van maegh zijn, alsoose gemeenlick weyniger hongher hebben, alsse verteren connen, die mogen vvel soo langh aen tafel blijven, tot datse wel versadight zijn. Want indien sulcx niet en geschiede, ende de vvermte meer verteerde, als de Spijse her-stelde, soo soude het Lichaem verminderen ende af-nemen. Maer de gene, die een gematighde maegh hebben, alsoose geen grooter appetijt en hebben, dan sy connen verteren, die moghen nae den appetijt de mate van haer eten stellen, ende gheen spijse nutten voor dat den honger en comt: ende die comende eten, tot dat hy over is. Want hy en vereyscht niet meer, dan hy verteren can. Maer het is

al-

altijt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der Spijse is, als datter rauwe humeuren vergadert werden door de Spijse die bovẽ de selve wermte vvas. Soo dat het een gesonde les is, noyt sat te eten, ende op te houden, eer dat men voelt dat de maegh besvvaert is.

Ten lesten moeter op gheen een maet ghegeten vverden van de gene die ledigh gaen, ende die veel arbeyts doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die vvercken, meerder. Soo dat die studeren, ende al de ghene die stil op en neder gaen, sonder het Lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, allsse vvel hongher hebben: maer die stercken arbeyt doen, moghen soo veel eten als haren honger vereyscht.

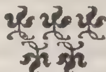
De tijdt van 't Iaer comt hier oock in achtingh: soo dat men nae de leere van *Hippocrates* in het derde Boeck van de Diete; des vvinters meer moet eten, ende minder drincken, ende regel-rechts anders des somers. Alsoo, gelijck hy leert in de 6. Kort-bondige spreuck van syn eerste Boeck, het in-ghevvant des winters ende in de lentẽ de meeste wermte heeft, ende de Slaep langst is, vvaerom de Spijse dan beter verteert vvert.

Daerom sal de gene, die sijn Gesontheyt lief heeft, vvel neerstelick letten, hoe veel Spijse hy verdragen can, op dat hy door te grooten hoop sijn natuerlicke vvermte niet en overstelpe, eñ door brassen en suypen sieckte op sijn hals hale.

Ende of het ghebeurde dat yemant of door quaet vvensel, ofte door smakelickheyt van de Spijse hem hier vvat in te buyten gegaen hadde: dat sal hy daer

na

na verbeteren met vaſten, ſoberheyt, ſlaep, ſtilte, braken. Daerom is goet voor de gene die ſomtijts vvat te veel eten, datſe eens in de vveeck haer avontmael over ſtier laten loopen, ofte ten minſten ſober eten. Want op die manier vverden de raeuvvigheden verteert, ende de oorſaken van ſieckten vvechgenomen. Gelijck oock dienſtelick is, als yemant eenige raeuvvigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy dan vvederom vvat goede ſpijſe neemt. Want de Nature vvert door de nieuvve, ende goede Spijſe vervveckt tot de teringe, om 't gene ſy niet en conde verwinnen wederom aen te grijpen, ende gheluckelick uyt te voeren.



Hoe dickvvils daeghs men eten moet, ende op wat ure.

Het XIII. Capittel.

Wilt ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen
Hoe dickmael op den dagh de ſpijſe dient genomen,
Weet dat oock dit beleyt nae reden moet geſchien,
En 't is hier alderbeſt de lieden aen te ſien.
Wie rappe gaſten zijn, of met den lijve vvercken,
Laet die oock vier-mael daeghs haer jonge leden ſtercken;
Een ambachts-man verteert den koſt in ſyn bedrijf,
En van geſtage ſpijs ſoo vvaſt een jeughdigh lijf:

Maer

Maer een die niet en vvoelt, en heeft nu rÿpe jaren,
Die mocht soo ruymen kost na desen beter sparen,
Hy ete somtÿts laet, en dan eens vveder vroegh,
Maer tvvee-mael op een dagh dat is voor hem genoegh.

DAer staet oock te letté op den tijt, wanneer men dient te eten. Hier wert eerst ghevraeght, Of het gesonder is maer eens des daeghs, ofte dickwilder te eten; waer in oock eenighe verscheydenheydt valt. Want men can dickvvils ende veel, ofte dickvvils ende weynigh, ofte veel eñ selden eten. Dickwils ende veel te eten, ghelijck eertijts de schermers ende worstelaers deden, en is noch voor het lichaem, noch voor den geest gesont. Wat de ander manieren belanght, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel spijse in-gesloct eñ de maegh over-laden werden, noch het Lichaem en sal niet uyt-teren. Het is een misslagh dat sommighe meenen, dat men in Oude tijden maer eens daeghs plagh te eten: het vvelck ghesproten is (*Muret. 4. Var. 12.*) uyt den Brief van *Plato*, in dę vvelcke hy schrijft, hem seer mishaeght te hebben, dat men in Siçilien twee-mael daeghs sat vvert. Maer het is een ander dingẽ te eten, een ander sat ofte vol te eten. Siet *Dempster.* over *Rosin 5. Antiq. 7.* Hierom seyt *Celsus* seer wel, dat het beter is tvvee-mael, als eens daeghs te eté: ende beyde genoegh, als het maer verteert vvert. Maer of men nu oock meer als twee-mael eten mach, ende wanneer, daer van can dit in't gemeen gheseyt vverden: datter soo vele tijts moet gaen tusschen het een mael ende het ander, dat de voorgaende kost heel verteert can zijn, ende dat den hon-

honger, de beste sause, wederom gecomẽ is. Want soo lange men geẽ honger en krijght, dat is eẽ teycken, dat de Spijse noch in de maegh, ofte in de aderen is. Even-wel en moet men niet, soo haest men honger begint te voelen, aen het eten vallen: noch oock dẽ honger lange lijdẽ. Want dat is beyde schadelick. Te eten soo dra men honger begint te krijgen, veroorsaeckt veel raeuwigheyt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest bevveeght, ende al wacker gemaeckt, alsser maer vvat voedsel, het vvelck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Langh oock honger te lijden, vervult de Maegh met quade humeuren, diese uyt het lichaem treckt.

Soo men nu vraeght, hoe dickwils dat men eten moet? 't gesontste is, voor een Mensche van middelbare jaren, ende die wel ghematight is, tvvee-mael daeghs te eten. Want daer door can al het onghemack, het vvelck door te langh vasten, ende te dickvvils eten veroorsaeckt, voor-gecomen werdẽ. 'Ten is oock niet schadelijck twee-mael daeghs zijn becomste te hebben: als men soo veel niet en eet, dat het de Maegh besvvaert. In de rest, moet men de jaren, de gematigheydt, de maniere van leven, ende de gewoonte wat toe-geven. De Kinderen moeten dickvvils eten, want sy niet veel sevens verteren: eñ hebben veel van doen, niet alleen om ghevoedt te werden, maer om te groeyen eñ te vvasschen. Stockoude Luyden, die mede slappe crachten hebben, eñ veel kost niet verdraghen en connen, moeten dickvvils ende weynigh sevens eten. Maer middelbare oude luyden connen best tegen het vasten. Die van middelbare jaren dewijlse tusschẽ beydẽ gestelt zijn, als

als ſy tvvee-maels alle daegh eten, ſoo connenſe haren honger verſadigen, ende hare crachten genoegh verſtercken.

Daer en is nu oock geen minder onderſcheyt van wegen de Complexie. De ghematighde, daer vvy hier inſonderheydt van ſpreken, hebben haer in de middel-maet. De ghene die vverm van nature zijn, en connen niet vvel honger lijden: maer gaen door te veel vaſten lichtelick van haer ſelven. Eñ moeten derhalven dickvvils eten, inſonderheyt de gene, die de gal veel op-breeckt. Maer die kout van complexie zijn, connen langer honger lijdē. 'T en ſchaet oock de vochtige niet, datſe vvat langh vaſten. Want den honger verdrooght. Die dun ende ſchrael zijn, ende een open huyt hebben, in de welcke het voedſel veel vervlieght, moeten dickvvils eten: ende die vet zijn, eñ dicht van huyt, ſoo dickvvils niet. Hier beneffens moet oock gelet vverden op de oeffeninge, arbeyt, ende maniere van leven. De gene die haer vveynigh, ofte tamelick oeffenen, hebben genoegh aen tvvee-mael daeghs te eten: maer die meer ende grooter arbeyt doen, moghen 's morgens vvel onbijten, ende na den middagh ſchoven: vvant als ſy ſulcx niet en doen, ſoo en zijn de crachten niet ſterck genoegh om den arbeyt te vveder-ſtaen.

Hier moet mede grootelicx acht ghenomen vverden op de Gewoonte. Want, gelijck *Hippocrates* ſeyt in het tvveede boeck van de maniere van Spijſen in felle ſieckten op den tvvee-en-tvvintighſten Text, ſoo voor de gene, die eens, als die tvvee-mael ghewent zijn te eten, is het ſchadelick ende ongeſont ſchierlick te veranderen: ende die niet gevvent zijn-

de

de middagh-mael te houden, even-vvel 's middaegs eten, vverden daer door flap, loom, ende besvvaert. Ende indien sy daer op des avonts vvederom eten, soo rispen sy suer, ofte krijgen den loop. Want de maegh vvert buyten gevvoonte over-last, gevvent zijnde tvvee-mael op te droogen, niet tvvee-mael te svvellen, ende tvvee-mael spijse te verteren. Daer-beneffens, gelijck hy daer mede verhaelt, in de vier-en-twintighste Spreuck, die tvvee-mael des daeghs ghevvoon zijn te eten, indien sy haer middagh-mael niet en nemē, vverden flaeu, ende krijgen pijn voor 't hert. Het schijnt dat haer ingevvant hangt, maken heet vvater, ende verbrandē kamer-ganck: sommige hebben eenē bitterē mont, holle oogen, de slagh van 't hooft klopt haer, eñ de buytenste deelen van't lichaem zijn cout. Vele oock, gelijck hy in de volgende spreuck leert, die geen middagh-mael gehouden hebbē, en connē des avonts niet eten: de vvelcke als sy 's avonts eten, vverden seer besvvaert, ende verteren de spijse qualicker, als of sy 's middaghs gegeten hadden.

Devvijl nu voor een gematight mensche, eñ van middelbarē ouderdom, bequaemst is, ten zy de noot hem dvvongh te vvercken, tvvee-mael des daeghs te eten: laet ons gaen sien op vvat ure van den dagh hy eten moet. Alsoo eenen natuerlicken dagh (gelijck de Autheuren dagh ende nacht noemen) bestaet uyt 24. uren: soo en schijnt niet ongevoeghlick dē selvē in twee gelijcke deelen af te meten, ende datter 12. uren quamē tusschen den noene eñ het avont-mael. Maer dewijlder oock acht moet genomē werden op andere dingen, tot de maniere des levens behooren-

de:

de: ſoo heeft het gemeen gebruyck vaſt geſtelt, dat de tijdt van het middagh-mael tot het avont-eten korter is, als van het avont-mael tot den middagh. Want alſoo de Slaep den menſche gegeven is, om ſyn krachtẽ te verhalen, ende de geeſten, die door den dagelijckſen arbeyt vervlogen zijn, te her-ſcheppen: ende dat op die tijdt de ſinnen ruſtende alleen de levende eñ natuerlicke kracht haer werck doet, eñ om de verteringe te volbrengen, ende alle raeuwe humeuren te verdouwen veel vermagh: ſoo moet de Slaep wat toe-gegeven werden. Maer alſoo men terſtont na den eten, gelijck hier nae breeder geſeyt ſal werden, niet en moet ſlapen, ende dat wy niet terſtont uyt het bed na de tafel en moeten loopen: ſoo is nootſakelick de tijt tuſſchen het avont-mael ende middagh-mael des anderen daegs langer, als tuſſchen het middagh-mael eñ avont-mael den ſelfden dagh.

Welck beter is des middaghs, ofte des avonts meer te eten, ende wat voor ofte nae gegeten dient.

Het XIV. Capittel.

HEt is een oude vraegh en over langh gedreven,
Daer menigh edel geeſt heeft deftigh op geſchreven,
Te vveten of de noen, dan of een avont-ſtont
Is beter om den eyſch te geven aen den mont:
Voor my ick vinde ſtof, en dat ter vveder-zijden,
Om met een ruymen toom op deſe baen te rijden:

Maer als ick op het ſtuck mijn oordeel vellen moet,
Ick hou den nacht bequaemſt om vvel te zijn gevoet;
Dan ſtaen de geeſten ſtil, dan ruſten al de leden,
Dan magh de binne-kracht ſich aen de maegh beſteden,
En dat vry langh genoegh; vvant (ſoo een yder vveet)
Het is een lange vvijl eer dat men vveder eet.
Doch vvilder eenigh menſch hier in geleerder vveſen,
Die moet een meerder vverck en grooter boecken leſen,
Ick hebbe maer alleen den eerſten gront geleyt;
Ghy, ſiet vvat onſe vrient op deſen handel ſeyt.

MEn heeft veel ende langh gediſputeert welck van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avonts meer te eten. Sommige willen met vele redenen bewijſen, dat het middagh-mael ruymer behoort te weſen: dan alſoo de ſelve vã verſcheyde Doctorẽ volkomentlick, gelijck wy meenen, weder-leyt zijn, ſoo ſullen wy de ſelve alhier over-ſlaen. Andere dan ſeggen, dat men des avonts meer mach eten, als des middaghs, om deſe redenen: dat na het avont-mael de ruſt ende ſlaep volght, dat alſoo de natuerlicke wermte ende geeſten door de kou van buyten nae binnen gedreven werden, ende dat het uyr-vverck van de Sinnen ſtil ſtaende, de natuerlicke werckinghe de meeſte kracht heeft, ende daerom de verteringe gheluckelijck uyt-voert. Dat daer-beneffens de tijt tuſſchen het avont eñ middagh-mael veel langer is, als die tuſſchen het middagh ende avont-mael komt. Waerom oock *Hippocrates* van dat men in de Winter ende Lenten meer eten mach, deſe reden geeft *1. Aphor. 15.* dat den ſlaep dan op ſyn alderlangſt is. Soo dat de wermte na den etẽ niet alleen ſtercker, maer oock langer tijt werckende, ghenoegh is,

is, oock om vele ſpijſe te verteren. Nu meer 'smiddaghs, als 's avonts te eten, ſchijnt niet weynigh ongelegentheyt mede te brengen. Want indiender op het middagh-mael maer wat meer ſpijſe gebruyckt en wert, als in die korte tijt tuſſchē middagh ende avontmael niet wel verteert kan werdē, eñ dat men dan daer 's avonts wederom van nieus op eet: ſoo moet nootſakelick volgen, datter veel rauwigheden vergaderen, ende dat daer door de Geſontheyt te kort gedaē wert. Die oock maer even ſoo veel 's middaghs en at, als tot 's avonts wel verteert konde werden, ſoo datter tegen het avont-mael ganſch geen rauwigheyt over en was, ende dat hy daer nae 's avonts noch minder at, die en ſoude in geen minder ongelegentheyt vallen. Want alſſer minder des middaghs, als des avonts ghegeten wert, ende 'tgene, welck de ſpijſe moet verteren, ongelijck krachtiger is, ende den tijt langer: ſoo en kan het anders niet zijn, als dat die weynige ſpijſe in korten tijt vertere, eñ in de gheſtaltenis van het lichaem verandere. Welcke tijt verſtreken zijnde alſſer noch niet weynigh tijts overigh en is tot het middagh-mael, ſoo ſal de natuerlicke wermte, die niet ſtil en is, wercken op de vochtigheden van het ganſche Lichaem, ende het voedſel der leden verterē, het lichaem verdroogen ende mager doen werden.

Alſoo deſe redenen niet ſlecht ſchijnen te zijn, ſoo ſouden wy het oock houden met de ghene, die leeren dat men des avonts meer moet eten, als des middaghs. En by de Ouden is dit ſoo vaſt gehouden geweeſt, datſe het ſelve niet alleen in geen twijffel getrocken hebben, maer dat oock by haer deſe maniere van levē neerſtelick onderhoudē is, haer beſte mael altijt des avonts

doende. Op dat even-wel niet ſchijnen ſoude, dat wy hier te licht mede deur gingen,ende ſonder eenigh onderſcheyt, dat hier vereyſcht wert, yet ſtelden, ſoo ſeggen wy al voren; Dat als wy het avont-mael wat ruymer nemen, als het middagh-mael, dat wy dat verſtaen van een geſont ende wel gematight menſche, eñ die ſyn eygen meeſter is, ende niet en vraeght watter gedaen wert, maer watter gedaen moet werden, ende die het beſte wil kieſen. Daer-beneffens en is het ruymer avont-mael alſoo niet te verſtaen, als of men de Maegh als dan met ſpijs eñ dranck mocht over-laſten: maer dit is onſe meeningh, indien de ſpijſe, daer de menſche eenen dagh aen genoegh heeft, in tween gedeelt werde, dat men het grootſte deel 's avonts ende het kleynſte 's middaghs nemen ſoude. Vorders ſtaet dat hier oock aen te mercken, dat wy in deſe queſtie van de menighte der ſpijſe ſpreken. Anders ſtaen wy toe, datter ſommige koſt is, de welcke, ſoo men op ſynen aert ende nature let, miſſchien beter 's middaghs als 's avonts gegeten wert. Want ghelijck *Cardanus* hier van ſchrijft *1. de tuend. ſan. 3.* indien yemant uyt vreeſe van vergif Wijnruyt wil eten, dat ſal hy met minder ſchade, ende beter 's middaghs doen, als 's avonts. Soo oock indien yemant Ajuyn, ſtercke wijn, ofte andere koſt, daer ſcherpe ende ſtinckende dampen van op-ſtijgen na de herſſenen, wil beſigen, dat ſal mede bequamer 's middaghs geſchieden. Want alſoo by daegh de mont open ſtaet, ende de wermte van den dagh uyt-treckt, ſoo ſal het middagh-mael minder ſchade doen, als het avont-mael: om dat 's avonts na den eten de vuyle, ſcherpe, verbrande, quade, ende fenijnige dampen van de Lever in-getrocken, ende in

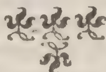
't Hooft op-ſtijgende, ende wederom door de rouwe ſlagh-ader in de Longen geſonden zijnde, een ſchade die niet te verbeteren en is, in deſe vier byſondere deelen des Lichaems veroorſaken. Oock ſoo en ontkennen wy niet, dat de gene, die de geſontſte niet en zijn ende een ſwack hooft hebbẽ, eñ veel met ſinckingen, ſuyſelingh, ende ander quellingen in de herſſenen gequelt zijn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die ſoo ſwack van herſſenen niet en zijn. En hier moet mede op de Gewoonte gelet werden, alſoo 'tgene dat men langh gedaen heeft, de nature al ghewent is, ende ſoo vele niet en ſchaet; ten ſy men de gewoonte allencxkens verbeteren wil.

Soo wy op onſe manier ende gewoonte letten, men ſiet datter 's middaghs langh genoegh over tafel geſeten, ende veel ghegeten wert. Want alſoo de lieden tegen de middagh aen tafel comen, na dat de ſpijſe wel verteert, ende den buyck heel ledigh is, ſoo hebbenſe grooten hongher, ende ſonder op het avont-mael te dencken, verſadigen ſy den ſelven volkomentlick met veel te eten. Ende dewijl die ſpijſe om de korthevt van de tijdt niet wel verteren en kan, ſoo en voelenſe 's avonts niet veel hongers: ende daerom indienſe niet ſieck willen werdẽ, ſoo etenſe nootſakelick des avonts wat weyniger: ofte indienſe dat niet en doen, ſoo hebbenſe een ongeruſten nacht, ende werden 's morgens raeuwigheyt ghewaer. Derhalven alſoo het quaet is twee mael op eenen dagh heel verſadight te werden, ſoo iſt nootſakelick, na de huyden-daeghſche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een ſoberder avont-mael volge, ende dat van het ſelfde wat vermindert werde.

Ten leſtẽ werter oock over *d'Ordre van de Spÿſe* onder de Doctoren verſcheyden ghediſputeert, dewijl ſommige een preçijſe ordre onderhouden willen hebben, ende andere meenen datter niet aen gelegen is, welck voor ofte naer gegeten wert. Om hier van mede in't korte wat te ſeggen, datter wat aen ghelegen is deſe ofte die ſpijſe eerſt ofte leſt te eten, toont de dagelijckſche ervarentheyt ſelve, die ons doet ſien dat men walght, weeck ofte hart in den buyck wert door het voor ofte naer eten van eenige ſpijſe: dat men nae loock, ende ajuyn minder ofte meerder ruyckt, na het eerſt ofte leſt gegeten wert. Soo datter eerſt dient gegeten te werden, 't gene den buyck ſacht maeckt, eñ dat van 't beſte voedſel niet en is, licht verteert, ende haeſt uyt de Maegh ſchiet: waer op dan volgen moet 't gene den buyck kan hart makẽ, ſoo licht niet te verteren en is, langhſamer na beneden gaet, ende van beter gijl is. Want ſoo deſe ordre niet onderhouden en wert, ende de ſpijſen, die eenige gladdigheyt maken op 't leſt gegeten werden, ſoo wert de krop van de Maegh los gemaeckt, ende daer door walgingh ende braken veroorſaeckt. Indien oock de ſpijſe die licht te verteren is, eñ haeſt na beneden ſchiet, tegen gehouden, ende gelijck als beſloten wert; ſoo ſalſe te lange in de Maegh blijven, ende van de wermte, die noyt ſtil en ſtaet, verdorven werden, ende met eenen oock alle d'ander ſpijſe bederven. Het welck veel lichter oock ſal doen ſoodanige ſpijſe, die de verdervinge anders onderworpen is, ende ſoo heel goet ſap ofte gijl niet en heeſt. Maer ſooſe in't eerſt van de maeltijt gegeten wert, al verderftſe al: ſoo ſalſe lichtelick een uyt-komſt vinden, ende andere ſpijſe niet bederven.

En-

Ende al en kan niet ontkent werden dat de Kost in't verteren sigh onder malkander vermenght: soo moet men even-wel ghelooven dat de ordre van het besigen niet heel omgeroert en wert. Maer als 'tgene gladder, luchter, ofte de bedervinge meer onderworpē is voor ghegeten wert, als dat verteert is, ofte dat de nature eenige beswaerte voelt, ofte eenigh ongemack van de bedervinge ghewaer wert, dan schicktse haer tot uyt-smijten, ende kan haer soo lichtelicker quijt maken dat eerst gegeten is. De redenen die *Mercenarius* hier tegen in-brenght, werden wijt-loopigh weder-leyt van *Augenius 5. Epist. Med. 5.*



Van den Dranck: sijn mate, eñ tijt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh: laet ons te drincken brengen,
Wilt nat met drooge spijs (maer na den regel) mengen;
De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
Het mortel datje maeckt en dient niet al te nat.
Het mortel datje maeckt dat moet de mueren bouvven
Die 't lichaem en de ziel te samen moeten houvven,
Die vrienden zijn gevoeght door soo een svvacken bant;
Ghy, doet dan even hier u saken met verstant.
Wanneer men spijse nut dan ißet best te drincken,
Soo kan het droogh en nat te samen neder-sincken;

Maer als ghy zijt vermoeyt, of uytermaten heet,
Soo drinckt geen killigh vocht tervvijl het lichaem ſvveet:
En als ghy naer het mael tot ſlapen vvort genegen,
Soo laet u tot den dranck niet op een nieu bevvegen:
Oock maeckt u niet gevvent te drincken inder nacht,
Want hierom vvert de maegh als uyte zó gebracht.
Maer vvacht tot aller tijt de leden vol te ſuypen,
Dat maeckt een grilligh breyn en baert onguere ſtuypen:
Hy quetſt ſyn beſte deel al vvie onmatigh giet;
Ghy daerom, Hollants volck, verdrenckt u ziele niet.

DAtter ſommige Dierẽ zijn, die ganſch niet drincken, is al over lange beweſen van *Ariſtoteles* in ſyn Boecken van de Hiſtorie eñ Deelen der Dieren. De ſelfde ſoude men te vergeefs met den Dranck quellẽ, als ſtrijdende tegen haer nature. Maer ſulcx heeft ſelden plaets in de Menſchen. De Raetſ-heer *Eſt. Paſquier* verhaelt in't 13. Boeck vã ſyn Françoyſche brieven aen *M. Servin*, dat de *Marquis de Piſany* ſyn leven noch water, noch wijn, noch yet anders en dronck. Ende meer diergelijcke exempelẽ zijn te leſẽ by Plin. *7. Nat. 18.* Cæl. Rhod. 13. *Ant. lect. 24.* Montaigne *3. des Eſſais 13.* Maer al iſt datter ſomtijts eenige menſchen gevonden werden, die ofte nimmermeer, ofte in vele jaren (gelijck oock van het eten getuyght wert by Quercet. *2. Diæt. 4.* Schenck. *3. Obſerv. 39.*) ganſch niet en drincken, ſoo en is even-wel ſulcx daerom niet geſont: dewijl dẽ Dranck ſoo wel als de Spijſe tot onderhout des levens van noodẽ is, ſtreckende niet alleen om den gijl van de Spijſe te verdunnen, ende beter te verſpreyen, maer oock om ſelve beſondere deelen te voeden. Iae den dorſt is ſoo qualick te lijden, dat wy

in de Historien lesen, dat daer door niet anders als door hongers-noot, sterckten, ende steden over-gegeven zijn. *Lysimachus*, als hy onder de Schythen (gelijck *Plutarchus* verhaelt) groot gebreck van dranck lijdende, hem ende syn geheel leger in handen der vyanden over gaf, ende doen eens kout water dronck, O goden! seyde hy, om wat een korte vreught heb ick een groot geluck verloren. Maer het is nu soo verre met ons gekomen, dat wy niet alleen sonder noot en drincken, maer oock eenighe dingen daer toe alleen eten, om op den dranck te komē. Daer van seyden de Schytische Ambassadeurs, Hoe de Parthers meerder dronc- ken, hoe datse meerder dorst kregen. Ende harē koningh *Antheas* schreef aen dē koningh *Philips* van Maçedonien, Ghy gebiedt de Maçedonyers, die gheleert hebben oorlogh voeren: maer mijn ghebiedt streckt over de Schyten, die tegen honger eñ dorst konnen strijden. Het is voorwaer te verwonderen, dat onder alle dieren, de mensche alleē, daer hy nochtans met reden ende verstant begaeft is, sonder dorst kan drincken. Daer van is een Spreeck-woort in Vranckrijck, Dat men een Esel, als hy geen dorst en heeft, tot geen drincken sal konnen krijgen. Het welck oock inder daet alsoo bevonden wert. Set hem voor het vvater, ende slaet hem soo ghy wilt; hy en sal sonder dorst geensins drincken. De dronckers souden hier op misschien seggen (gelijck vvy by-nae van *Iulia* in een ander materie verhaelt hebben) dat hier uyt blijckt, dat het rechte Esels zijn.

Het voornaemste gebruyck van den Dranck is, gelijck wy geseyt hebben, de vochtigheyt, die vervlogen is, te herstellen. In simpele vochtigheyt vint het

bloet ende andere humeuren alleen haer voedſel, maer niet het vleeſch, been, of ſenuwen. Want indien men ſuyver Water met een helm wil over-halen, men ſal onder in de grondt niet vinden. Daerom en voedt het Water niet anders als de geeſten, daeuachtige humeuren, ende de wey van 't bloedt. Maer de Wijn ofte dick Bier niet alleen de ſelfde, maer oock het dicke deel van't bloet, als mede het vleeſch, beenen, ende ſenuwen. Het welck de oorſaeck is, dat de gene, die veel Wijn ofte dick Bier drincken, weynigh eten; ende dat de Water-drinckers, hongerigh zijn. Soo dat het Water-drincken bequaem is voor de gene, die verſcheyde, harde, eñ wel-rieckende Spijſe gebruyckẽ, ende in heete Landen woonen. Maer de Wijn, voor de gene, welckers Spijſe ſimpel is, van weynigh ſubſtantie ende ſonder reuck, ende welckers Lant, ende complexie kout van aert is. Daer-en-bovẽ is de Wijn nutter voor den genen, die haer maegh ende ingewant wat ſwack ende teer is: ende het water voor den genen, die de maegh vaſt ende ſterck is, gelijck men ſiet aen de hoenderen ende vogelen, datſe oock ſteenkens verdouwen, door de groote hitte ende ſterckte van de Maegh, ende door datter niet licht uyt en kan ſchietẽ.

De Wijn is als een genees-middel gegevẽ voor den ſwacken: ende om datter weynigh zijn, die niet eenighe ſwackheydt en hebben, ſoo is hy een dranck gheworden van alle menſchen. Hy verſterckt de krachten, vervochtight het lichaem, onderhout de geeſten, helpt tot het verteren eñ verdeelen van de Spijſe, doet het water loſen, verwermt de gematigheyt vã ons lichaem, verweckt den ſlaep, is een remedie teghen de kouwigheyt ende drooghte van den Ouderdom, verquickt

quickt het gemoet, ende maeckt vrolick. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van nature, ofte door ongeluck melancholijck ende swaermoedigh zijn, gelijck *Salomon*, ende *Plato* ghetuygen. By den Poëet *Homerus* (die van alle tijden voor de fonteyne van alle geleertheyt gehouden wert) drinckt *Helena* ende *Telemachus* den Wijn om de droefheyt te vergeten: *Vlysses*, om de moeyigheyt, die hy schip-breuck geleden hebbende gekregen had, te verdrijven. *Timotheus* drinckt hem, door raet van den Apostel, om syn swacke maegh te versterchen.

De deughden vandẽ Wijn zijn seer aerdigh beschreven by d'Heere van *Bartas*, wiens versen uyt het Françoys aldus over-geset zijn:

De vvijngaert die geen boom en schijnt te mogen vvesen,
Maer om syn edel vocht ten hooghsten is gepresen,
De vvijngaert die den Olm als syn vriendin om-vanght
En even als verlieft aen hare tacken hanght.
Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Geneestse menigh hert dat eertijts plagh te suchten,
Geeft eet-sucht aen de maegh, en baert gesuyvert bloet,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet.
Vervveckt bequame vervv, en maeckt de geesten vvacker,
En is gelijck een dau ontrent een dorren acker,
Verquickt het deusigh breyn, en maeckt de leden vverm,
En maeckt een sachten buyck, en maeckt een open derm,
En maeckt de leden fris, al schijnt de ziel gevveken,
En leert een stommen mont bequame reden spreken:
In't kort', het edel nat dat van den vvijngaert koomt
Maeckt dat eẽ s'menschẽ hert geen noot of doot en schroomt.

Maer om den Wijn syn deughdẽ te behoudẽ, moet son-

ſonderlingh ghelet werden op de maet, ende tijdt van drincken. Want ghelijck hy matelick gebruyckt zijnde, alle de verhaelde deughden over hem heeft: ſoo is in tegen-deel ſyn onmatigh ghebruyck, eñ het droncke drinckẽ eẽ peſt voor des menſchẽ geſontheyt. Dewijl door het ſelve de natuerlicke wermte over-ſtelpt wert, veel rauwe ende quade humeuren vergaderen, de ſinnen ontſtellen, ende de Menſche by-na dul ende raſend wert. Gelijck ſulcx de Poëet *Lucretius* ſeer wel beſchreven heeft in ſyn 3. Boeck:

Wanneer een grage mont te gulſigh heeft gedroncken,
En dat alſoo de menſch ten leſten is beſchoncken,
Soo vvort het lichaem ſvvaer, de beenen wonder ſvvack,
Oock rÿſter onverſtant, en ander ongemack.
De mont is ſonder ſlot, het oogh begint te ſvvieren,
Men ſchreeuwter over-hoop gelÿck als vvilde dieren;
En ſoo der yemant ſoeckt de gronden van het quaet,
Het komt ons van den vvÿn gedroncken ſonder maet.

Daerom iſt een ſchadelicke leere, eerſtelijck van de Arabiſche Medicijns *Rhazes* ende *Avicenna* gekomen, ende oock by Doctor *Sylvius* van Parijs gepreſen, gelijck *Montaigne* ghetuyght van hem verſtaen te hebben *2. des Eſſais 2.* eens ofte tweemael 'smaents (*Campanella* ſtelt eens 's jaers) droncken, ende, gelijck de Dronckaerts ſpreken, den buyck uyt de kreucken de drincken, als of de maegh daer door wackerder ſoude werden: ſoo dat dit gevoelẽ wel te recht weder-leyt wert van *Sylvatic. Contr. 14.* Beter was de vermaninge, die de wijſe *Androcides* dede, (*Plin 14. Nat. 11. 5.*) om des Koninghs *Alexanders* dronckenſchap iñ te toomen;

Ge-

Gedenckt Heer Koningh, seyde hy, *als ghy Wijn sult drincken, dat ghy het bloet der aerden drinckt*. Ende men leest van den Philosooph *Anacharsis* (by Plin. 15. *Nat.* 22. Senec. *Epist.* 83. & 94. Stob. *Serm.* 18.) dat hy 't eerste glas rekende voor de gesontheyt, het tweede voor de lust, het derde tot de smaet, ende de vordere tot dulligheyt.

Maer hier en dient niet alleen op de maet, maer oock op de tijt gelet te werdẽ. De bequaemste tijt om te drincken is over maeltijt, ende tusschen het eten. Want dan helpt den Dranck tot het verteren ende verspreyen van de Spijse. Soo dat het een quade manier is van de *Tououpinambaoutlis*, de welcke, ghelijck beschrevẽ wert by *Lery* in syn Fransche Hist. van *America* chap. 9. als sy sitten en drincken noyt en eten, ende over maeltijdt zijnde nimmermeer en drincken, even gelijck de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (Hipp. *3. de vict. acut.* Gal. *ad 2 Aph. 21.*) ofte oock nae de maeltijdt te drincken, en is soo goet niet. Want als den dranck in eẽ ledige maegh komt, soo beschadight hy de hersenen ende senuwen: nae de maeltijt gedroncken, verstoort hy het teren vã de maegh (niet anders gelijck eẽ pot, die men van de zõ brenght, als men, terwijl hy staet en sied, daer eenige vochtigheyt in komt te gieten) vvaer door veel rauvve humeuren veroorsaeckt werden. Somtijts is het even-wel dienstigh, om het voedsel door het lichaem te verspreyen, na den eten te drincken: maer alleẽ den genen, die de Spijse niet lichtelick nae beneden en gaet. Nochtans en dient men dan oock niet te drincken voor al eer de Spijse wel eñ volkomentlick verteert is. Want anders wert de teringe

ge niet alleen belet, maer de kost noch raeu zijnde uyt de maegh na de lever gedreven. Het is oock beter den dranck, die men over maeltijdt drinckt, te verdeelen, als sevens eenen grooten teugh te drincken. Want soo kan hy hem bequamer onder de spijse vermengē, ende den dorst beter verslaen. Maer met een reys een groot glas gedronckē, maeckt schommelingh in de maegh, het welck 't inhoudē ende verteren van de spijse schadelick is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men staet om te gaen slapen, ofte te bedde is. Want den dorst, die men dan mocht hebbē, sal met dē slaep wel over gaen, gelijck *Hippocrates* wel leert *5. Aph.* de welcke het gene, dat den dorst verweckt, doet verteren. Ende insonderheyt als men heet gewerckt is, ofte besweet ghegaen heeft, soo is het kout drincken heel schadelick, (*Celsus 1. 3. Diosc. 6. 33.*) jae somtijdts doodelick. Alsoo schrijft *Buonfiglio* in het derde boeck van het tweede deel van syn Italiaensche Historie van Siçilien, dat den Dolphijn van Vrancrijck, de soon van François de eerste koningh van Vrancrijck, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zijnde, kout gedroncken hadde, waer door syn bloet subijtelick stremde. Het selfde is in onsen tijt mede geseyt van den Prinçe van Walles, de soon van Iacob de eerste, Koningh van Engelant, eñ is oock soo aen-geteyckent in het tweede stuck van de Fransche *Mercure*.

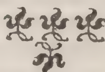
Maer 't gene gemeenlick geseyt wert van de gene, die 's avonts beschoncken gheweest zijn, ende 's morgens over 'thooft klagē, het hair van dē hont ('twelck geleyt wert op den beet, die den hont yemant gegevē heeft) te gebruyckē, dat is, de onlust van de wijn met

wijn

wijn wederom te doen vergaen: heeft alleen plaets in soodanighe, die door swackheyt van de Maegh uyt kouw, de wijn 'savonts te voren gedroncken niet wel verteert en hebbẽ, waer van rauwe dampen na 'thooft gesonden werden. Soodanige gebiet *Hippocrates* selve op't laetste van *2. Epid.* een roomerken stercke wijn te drincken, om het koken van't voedsel te helpen, de rauwigheyt te verbeterẽ, ende de rauwe dampen van't hooft te doen vervliegen. Aen de selfde schaedt oock het vasten, dewijl het de menighte ende scherpigheyt van de op-wellende dampen vermeerdert, de welcke de in-genomen spijse tegenhout ende versacht. Soo mede als yemant die door te veel ofte quaet voedsel genomen te hebben, rauwigheyt in de Maegh voelt, wederom een weynigh spijse nut, van beter substantie, sulcx sal de rauwigheyt wech nemen. Want de nature neemt het koken ende verteren door het aen-comen van nieu voedsel van nieus byder hant, ende volbrengt daer door het gene sy te voren niet en hadde connen uyt-voeren. Dan rauwigheyt op rauwigheyt geleyt, overvalt de kracht van de Maegh: maer dat weynigh ende goet ghenomen wert, brenght de nature wederom tot teringh, ende verbetert de rauwigheyt. In dese dan, ist goet, datse 's anderendaeghs een wijn-sopken, ofte een glas alssen-wijn nemẽ, ofte op een biscuytjen een roomer andere wijn drincken. Dan voor de gene die soodanige rauwigheyt in de Maegh niet en voelen, ist veel beter datse haer netten van selfs laten droogẽ.

Wat den tijt des Iaers belanght, dewijl in de Winter door de uytwendige kouw de inwendighe wermte ende dampen in-gehouden werden, ende daer door het ingewant wermer, stercker, ende vochtiger is, soo is dan

dan wel veel ſpijſe, maer weynigh dranck van nooden. In tegendeel des Somers, wanneer het ingewant ſlapper ende koelder is, om dat de natuerlicke wermte eñ de dampen door de uyterlicke hitte uyt-getrockẽ werdẽ, ſoo moet dan weynigh, ende van luchte ſpijſe gegeten, maer vry meerder gedroncken werden. Maer 't en behouft juyſt niet altijt van 't kleynſte bier te weſen, ofte oock, gelijck men ſiet dat de luydẽ dan ſoecken, geheel koelen dranck, alſoo de weynige wermte van de maegh daer door lichtelick uyt-gebluſt wert. Derhalven magh men ſelfs in de honts-dagen, wel Spaenſche, ofte andere ſtercke wijn drincken: het welck met *Heſiodus*, eñ *Plinius* de ervarentheyt ſelve oock voor goet keurt. In de tijden die tuſſchen beyde komen, moet men hem oock hier in tuſſchen beyde reguleren.



Van de Oeffeninge, ende Ruſte des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

HEt lichaem, lieve vrient, is niet alleen te ſpijſen,
Ick vvil u boven dat al naerder ondervvijſen;
Indien een vvater-put geduerigh ſtille ſtaet,
Het vocht dat krijght een reuck, en vvort ten leſten quaet.
Maer ſoo je vvilt den born by vvijlen ledigh maken,
Het nat ſal klaerder zijn, en des te beter ſmaken;

Dus

Dus gatet met den mensch. hem dient geen stage rust,
Ten is hem niet genoegh dat hy den honger blust.
Geen lijf dient altijt stil, het dient te zijn bevvogen,
Maer dat oock met bescheyt; vvant isset vol gesogen,
En met de kost belast, soo dientet niet geroert,
En geensins door gevvelt met horten om-gevoert.
Vervvacht een beter tijt, of doetet voor den eten,
Wanneer het edel gijl ten lesten is geseten,
De mage sonder spijs: gaet dan en roert het lijf,
Dat is voor alle man een noodigh tijt-verdrijf.
Oock is in dit geval, en diergelijcke saken,
Iae meest in alle dingh een onderscheyt te maken;
Want een die ledigh gaet, of die geduerigh vvaeckt,
En dienen niet gelijck in desen aen-geraeckt.
Een vvacker ambachts-man die mach de gansche leden,
Oock dan vvanneer hy svveet, in eenigh spel besteden:
Maer die niet veel en doet, of by de boecken sit,
En dient maer op de maet en niet te seer verhit.
De tijt dient oock bemerckt; vvant in de vvater-vlagen
Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen:
Maer als de somer blaeckt met heeten sonne-schijn,
Soo moet het lijf-geroer maer kort en matigh zijn.
Een vvoort noch tot besluyt. Al die geduerigh spelen,
Die moet de vveelde selfs in korten tijt vervelen,
En die geduerigh vverckt besuert te grooten last;
De mensch dient alle dingh met beurten toe-gepast.

GElijck de putten die uyt-geput ende bevveeght vverden, veel klaerder water gheven, ende in tegendeel, die stil blijven, comen te bederven; ende gelijck het yser stil leggende verroest, ende met besigen schoon gehouden vvert: soo maeckt oock de

Oeffeninghe dat het Lichaem ende den Geeſt in eenen goeden ſtant blijven, daer de geſtadige ſtilte de ſelvige af-brenght. Even-wel en is alle Oeffeninge een yegelick niet al even dienſtigh. Voor maghere ende ſchrale Lichamen is vveynige, ende voor ſtercke meerder beweginghe nut ende bequaem. Die kout van complexie zijn, moghen haer oock meer oeffenen, als de ghene die heet ende galachtigh van aert zijn. Voor den Geſonden is tot behoudenis van haer Geſontheyt, het wandelen eñ diergelijcke ſachte oeffeninge genoegh, alſoo ſulcke beweginge ghenoegh is om de wermte te vermeerderen, de geeſten te bevvegen, ende de vuyligheyt af te ſetten, tot welcken eynde het Lichaem gheoeffent wert. Maer de gene, die geſont zijnde, haer veel ſtercker oeffenen, die putten het Lichaem uyt, ende ontroeren eenighſins ſyne gheſtaltenis. Dan hier moet oock, nae de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de ghewoonte oogen-merck genomen vverden alſoo de ghene, die dagelicx ghewent is te arbeyden, al is hy oudt ende ſvvack, daer minder of vveet, als een ander die jongh ende ſterck is, eñ niet gewoon is te arbeyden. Men dient oock te letten op den Tijt des jaers. Want in de Somer moet de oeffeninghe lichter, ende korter weſen, eñ dat uyt de lucht: in de Winter vry meerder ende langer. De maet ſal zijn, tot dat het aengeſicht begint te bloſen, ende het ſvveet maer even begint te comen: ende in ſtercke Oeffeninge, als den aeſſem begint te veranderen. Eñ als men deſe teeckenen gevvaer wert, dan is het tijt om op te houden. Want onmatighe Beweginghe verſtroyt de geeſten, krenckt de krachten; ende verſvvackt het lichaem:

ver-

verhet ende ontsteeckt oock het bloet, insonderheyt in de heete naturen.

Al te slappe ofte vveynige bevveginge bevveeght ende roert de overtolligheyt, maer en canse niet uytvverpen. Soo dat hier, gelijck in alle dingen, de middel-maet best is.

Devvijl mede de Oeffeninghe de overtolligheydt uyt-sluyten can, ofte door het lichaem verspreyen, soo dient vvel vvaer-genomen te vverden, dat men geen vol lichaem tot de oeffeninge en brengt. Derhalven is de bequaemste tijt, als de Spijse eñ 'tvoedsel in de maegh al verteert is, ende het lichaem de dermen ende de blaes van hare overtolligheyt ontlast heeft. Want alsoo de verdeelinghe van 't voedsel door het lichaem van de Oeffeninge veel geholpẽ vvert, soo moet men sorge dragen, de selfde niet te beginnen, als de maegh noch met onverteerde spijse, ofte de aderen met raeuvve humeuren vervolt zijn. Maer als de verteringe van beyde ghedaen is, dan is het best het Lichaem te oeffenen. Sulcx blijckt uyt de koleur van het water. Want als het sonder koleur, ende ghelijck gemeen vvater is, sulcx beteyckent, dat de gijl, die de maegh na de aderen gesonden heeft, noch raeu is. Maer als het geel ende galachtigh is, sulcx beduyt, dat de selfde gijl ghekoockt eñ verteert is. Ende 'tgene maer vvat bleyckachtigh is, toont dat de tvveede kokinge maer volbracht en is. Als nu dan blijckt uyt het geel water, dat oock de derde gedaen is, soo ist de rechte tijt om het lichaem te oeffenen. Want alsdan vverpt soodanige Bevveginge, de over-blijfselen uyt, ende de vuyligheydt, die in de kleyne svveet-gaetjens steeckt. Maer indiẽ

men het Lichaem oeffenen vvil eer dat de ſpijſe verteert is, ſoo vvert het verteren belet, ende het voedſel noch niet vvel verdout zijnde, door het lichaem verſpreyt, ende alſoo vele raeuvve humeuren in de aderen vergadert, ende daer door verſcheyde ſieckten veroorſaeckt. Nu ghelijck de Oeffeninghe bequaemſt is voor den eten, ende als de Spijſe van de voorgaende maeltijt volcomentlick verteert is; ſoo en moet mẽ oock met de ſelve niet al te langh wachten, ofte tot dat men al wederom honger heeft. De bequame tijt dan om het lichaem te oeffenẽ can met deſe eenige vvet bepaelt werden: Daer honger, ofte noch raeuvve Spijſe in 't Lichaem is, en moet men niet arbeyden. *Hipp. 2. Aph. 16.* Daerom is de morgen-tijt, de bequaemſte om het lichaem te oeffenen als de maegh ledigh, eñ de vuyligheyt ende 't water gelooſt is.

De ſelfde tijt is oock bequaemſt om te ſtuderen, eñ met de ſinnẽ te arbeyden. Want de wermte is dan wackerder, ende niet beſigh met het verteren van de Spijſe, ende de geeſten connen dan vrijer in de herſſenen op-getrocken werden, die oock door den ſlaep alſdan vermeerdert zijn. Maer indien men terſtont na den eten vvil gaen ſtuderen, ſoo vverden de geeſten en de vvermte van de maegh af-getrocken, ende de herſſenen met dampen vervult: het vvelck raeuwigheyt in de maegh, ſwaerte in't hooft, ende ander quaet veroorſaeckt.

In de Oeffeninge moet dit oock vvaer-ghenomen vverden; dat vele beweginge in de Son het Lichaem verhet, de humeuren ſmelt ende beroert, ende den genen die een ſvvack ende vol hooft hebben, ſeer

ſcha-

ſchadelick is. Daerom is het nut ende oirbaer dat men hem oeffent in de ſchaduvve. Hier-en-boven moet men oock letten dat inde oeffeningẽ de meeſte leden bevveeght vverden. Want alſſer maer een lidt en bevveeght, ghelijck de armen in de ſchoenmakers, de beenen in de loopers, dan vvert dat lidt alleen door de oeffeninghe ſtercker: ende de ander ongeoeffende blijven ſvvacker, ende trecken na haer al de quade humeuren ende ſieckten van de ſtercke. Daerom vvert gheloooft dat de Napolitaenen, die meeſt rijden, ja oock, gelijck ick aldaer geſien hebbe, met een ſtoel door de ſtadt ghedragen vverden, ſeer met het Podagra gequelt zijn, eñ niet al te bequaem, om haer vrouvven, ofte veel liever, om haer eygen vverck te doen: het vvelck *Hippocrates* vermaent van de Schyten in ſyn Boeck van de lucht, vvateren, ende plaetſen.

Ende gelijck de lichamelicke beweginge niet prijſſelick en is alſſe te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geſchiet: ſoo gaet het oock met de oeffeninge van onſen geeſt ofte verſtant. Die haer verſtant ganſch niet en oeffenen, zijn in alle dingen los, ende moeten met ſchaemte dickvvils ſwijgen, daer een ander met eeren ſpreeckt. Die het vveynigh oeffenen, laten haer veel voorſtaen, eñ meenen dat ſy alle man te vvijs zijn. Soo ſeyde eertijts de Philoſooph van de jonge ſtudenten, dat alſſe eerſt te Athenen quamen heel vvijs vvaren, ende alſſe daer van daen gingen, maer halfwijs: vvant daer een tijt gheſtudeert hebbende, ſagenſe vvat haer al ontbrack, ende die te voren meenden alles te vveten, verſtonden na veel leeren het devijs van den Hoogh-gheleerden ende

noyt ghenoegh ghepresen Heere Daniel Heinsius; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en vveten!

Die maer in een deel van de Ziele geoeffent vverden, zijn traegh in 't ander. Die alleen sien op de studien, zijn gemeenlick heel bot in den borgerlijcken om-gangh, soo datse by 't volck eer voor sot, als vvijs gehoudẽ werden: die een hovelingh alleen wil vvesen, blijft ghemeenlick ongheleert. Het is oock een misslagh, dat sommige meenen door eenderley studie, het zy de Rechten, Medicijne, ofte yet anders, alles te weten, ende van alles te oordeelen; want die altijt in een konst blijft hangen, is in een ander heel onervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijck *Cicero* seer wel geseyt heeft *pro Archia*, eenen gemeenen bant hebben, ende als met een maeghschap onder malcanderen verknocht zijn, soo is alderbest dat mẽ van eene syn voornaemste werck maeckt, sonder even-vvel de andere heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenẽ sonder het Lichaem, zijn een proye, seydt de Preeck-heer *Campanella*, voor de machtigẽ, struyck-roovers, vry-buyters, Doctoren, ende Apotekers: gelijck die het lichaem sonder den Geest oeffenen een proye zijn voor de Sophisten, Hooft-ketters, ende Guychelaers. Daerom en plachtẽ de Romeynen, gelijck *Sallustius* betuyght, den Geest noyt te oeffenen sonder het Lichaem.

Die het verstant te veel oeffenen, ende haer sinnen al te veel te doen geven, verteren haer geesten, ende krencken haer lichaem: ghelijck men siet aen het teer vvesen van de ghene die sonder op-houden

ge-

geſtadigh met den neus in de boecken ſitten. Laet ſulcke luyden nae de vermaninghe van haren *Seneca* luyſteren, die aldus ſpreeckt in 't laetſte Cap. van 't boeck van de Geruſtheyt des Gemoets, Men moet, ſeyt hy, het gemoet vvat los laten: geruſt hebbende ſal het te beter eñ te vlijtiger op-ſtaen. Gelijck men vruchtbare ackers niet te veel en moet vergen: want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende ſoude haeſt uyt-geteelt zijn, alſoo breeckt oock den geſtadigen arbeyt een vvacker verſtant. Waer uyt blijckt, dat de Ruſt niet minder noodigh en is, als den arbeyt. Want de ſelfde is de toevlucht ende remedie van de moeyigheydt, ende herſtelt de vervallen krachten. Daerom gaet het ſeer vvel met den Geeſt, ende het Lichaem als arbeyt eñ ruſte bequamelick door malcanderen gaen. *Ovid. Epiſt. Her. 4.*

Die altijt vvoelt, en niet en ruſt,
Wort veel in haeſten uyt-gebluſt;
Maer ſomtijts ſchoven tuſſchen bey,
Is als een regen in de Mey.

Van Slapen, ende VVaken.

Het XVII. Capittel.

DE *nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te ſlapen,*
Ghy doet nae ſyn bevel, hy iſer toe geſchapen:
En ſchoon dat u de geeſt tot leſen is beluſt,
Ghy des al niet-te-min begeeft u tot de ruſt.
Doch eer ghy dat beſtaet, ſoo buyght u ſvvacke leden,
En gaet tot uvven God, en offert hem gebeden;

Wat vveter eenigh mensch, die heden slapen gaet,
Of hy sal mogen sien den naesten dage-raet?
Ghy neemt tot u gerief een slaep van seven uren,
Maer laet u bedde-rust voor al niet langer duren:
Wie seven uren slaept, die heeft syn volle maet,
Het zy de jonckheyt rijst, of datse neder gaet.
Het gansche lichaem sluyt vvanneer de sonne-paerden
Sigh geven na de zee, en vvijcken vander aerden:
En hy vveckt op een nieu de sinnen uyt den droom,
Wanneer hy vveder koomt geresen uyt de stroom.
Verset u diep geheym, verdrijft de svvare sorgen,
Maer laetse vveder toe ontrent den vroegen morgen,
Maeckt u dan veerdigh op, dat is de beste tijt
Die vander aerden stijght, en nae den Hemel rijt.
Is u de snelle pen genegen om te schrijven,
Of vvilje dijnen geest tot in den Hemel drijven,
Of hebje diep gepeys ten goede van den staet,
Daer is geen nutter tijt als in den dage-raet.
Wanneer ghy neder-sijght, soo vvilt u matigh decken,
En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:
En leght niet op den rugh als ghy den slaep vervvacht,
Dat maeckt u menigh-mael een ongeruste nacht.
Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
Die, schoon het u verdriet, ghy niet en kont betoomen:
En laet geen vensters op; en soo het vvesen magh,
En slaept niet in de maen, of midden op den dagh.
En vvilt oock, alsje rust, den mont niet open setten,
Dat sal u inder nacht den schralen dorst beletten;
Want die in synen slaep de lippen niet en sluyt,
Die jaeghter onverhoets de beste dampen uyt.
Oock soo ghy zijt geneyght den acker van de vrouvven,
En onder dit geheym u eygen huys te bouvven,

Dit

Dit is de nutste tijt, nu dient het lant bezaeyt;
Het lichaem is gerust, de geest die is verfraeyt.
Gelooftet, rauvve jeught: die echte vruchten telen,
Gaen tot een deftigh vverck, en geensins om te spelen;
En doet het nimmermeer (het is een quaet gebruyck)
Of met een droncken hooft, of met een vollen buyck.

AL ist datter van seker volck, *Troglodyten* genoemt, geschreven vvert datse nimmermeer en slapen; eñ dat *Plinius* mede getuyght 7. *Nat.* 51. dat *Mecenas* in geheele drie jaer niet eẽ oogenblick geslapẽ heeft, soo is sulcx even-wel geheel tegens de nature. Want de Slaep ons niet veel minder noodigh en is, als het eten. Maer om hem vvel te gebruyckẽ, moet voor eerst op den tijt gelet werden.

De bequaemste voor den Slaep is des nachts, om dat het als dan duyster, stil, ende koel is. Laet dan de Oeffeninge, gelijck geseyt is, voor den eten ghe-schieden; ende de Slaep na den eten, doch even-wel niet terstont, maer een uyr ofte twee naer het avont-mael, vvant het hooft soude anders met veel dampen vervult werden, gelijck *Galenus* seer wel seyt op 4. *Aph.* 67. De vvijse *Socrates* seyt by *Plato* in syn boeckẽ van de Politie, devvijl het deel van onse Ziele, 'twelck de Reden deelachtigh is, in den slaep mede gelijck slapende wert, soo comt het deel, dat wilt ende woest is, door veel spijse ende dranck op te blasen, ende in den slaep heel vremt te ontroeren, waer door quade ende ongheruste droomen veroorsaeckt werden. Daerom raet *Plato* dat als men slapen sal gaen, het lichaem soo te stellen, datter niet in en is, 'tvvelck ons gemoet eenige ontsteltenis aẽ kan bren-

gen. Maer dit ſal geſchieden, indien vvy vvel gheruſt tot de ruſte gaen, ende met matige ende geſonde ſpijſe gevoedt, doch niet overladen en zijn.

De Slaep over dagh is mede om de ſelfde reden voor den geſonden ongheſont, alſoo hy de dampen in 't hooft doet op-ſtijgen, die anders door het vvaken lichtelijck verteren, waer uyt ſinckingen, pijn in 't hooft, ende ander quellinghen voort comen. Maer yemant, die door veel arbeydt ſeer vermoeyt ende verſlapt vvas, ofte een ongeruſte nacht gehadt hadde, eñ vvacker gehouden was, die mach ſulcx by daegh wel wederom in-halen.

Men moet oock letten dat de Slaep niet te kort, ofte te langh en zy. De rechte maet is, tot dat de Spijſe in de maegh ende lever verteert is, eñ de vervlogen geeſten herſtelt zijn. Maer deſe tijt moet wat verandert werden na dat de natuerlicke wermte veel ofte vveynigh is. Minder als ſes uren te ſlapen, is naeulicx genoegh: al wat boven de negen uren gaet, dat is te veel: ſeven uren moghen door de banck beſtaen, ſoo dat die de middel-maet mogen ſtellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat ſommighe, inſonderheyt de gene die ſtuderē, ſeer qualick doen, alſſe 's avonts langh nae den eten op-blijven, ende daer-en-tegen des morgens nae het op-gaen van de Son blijven leggen, ende alſoo, gelijck men ſeydt, een gat in dē dagh ſlapen. Want ſy veranderen alſoo de ordre der Naturen: devvijl den nacht om te ſlapen, ende den dagh om te vvaken geordineert is. Want als de Son op-comt, ende d' aerde beſchijnt, ſoo opent hy door de wermte de kleyne gaetjens vã de huyt, ende treckt de vochtigheden ende geeſten

van

van binnen na buyten, ende noodight ons alſoo tot waken ende arbeyden. Maer als hy wederom onder gaet, dan werden de ſelve gaetjens geſloten, ende de vochtigheden ende geeſten in-ghetrocken, ende den menſche alſoo tot de ruſte vermaent. Die dan 's morghens als de Son ende de Werelt ons op-wecken, ſlaept, ende diep in den nacht, als de Nature ons beveelt te ruſten, waeckt, die ſtoot de gemeene ordre, ende de beſondere in ſyn ſelven, ganſch om, ende verſwackt de humeuren, ende geeſten door contrarie bevveginghen, devvijl hy alles na buyten treckt, als de Nature 't ſelve tot ruſt binnen roept. De gene ſeyt de Platoniſche Philoſooph *Ficinus 1. de Vita 7.* die den nacht tegen de nature voor den dagh, ende in tegen-deel den dagh voor dē nacht gebruycken gelijck de uylen: die volgen oock teghen haren danck daer in de uylen, dat gelijck de oogen van de ſelvige in 't licht verduyſteren, alſoo mede het licht van haer verſtant tegen het blincken ende glinſteren van de vvaerheyt verduyſtert. Daer-beneffens wert het verteren van de ſpijſe, door die manier van doen ſeer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh vvermer is, ende van arbeyt ende waken, zijn de geeſten vvat vervlogē, ſoo datſe van nieus wederom gemaeckt, ende herſtelt moeten vverden: het welck de gene, die 's nachts langh op blijven, inſonderheyt die ſtuderen, beletten, alſoo dat haer geeſten tot het teren van de maegh, ende het over-dencken niet en connen genoegh doen: Want ſy trecken een groot deel van de ſelvige uyt de maegh na het hooft, ende vervollen met eenen de herſſenē met dampen, waer door verſcheyde raeuvvigheden door het geheele

Lic-

Lichaem, ende finckingen in het hooft groeyen.

Die een ſlappe maegh hebben (onder welck ghetal een groot deel van 't Steedtſ-volck is, ende byna alle luyden van ſtudien) moeten inſonderheydt op haer ſlapen vvel acht nemen: op dat het ghene, van wegẽ het lichaem, de plaets, ofte de ſtudie af-neemt, door ſorghvuldigheyt herſtelt magh werden. Onder deſe, die 's nachts ſyn ſpijſe wel verteert heeft, mach ſonder omſien 's morgens wel op-ſtaen: die niet wel verteert en heeft, dient noch vvat te ruſten: ende indien hem de noot ghedwongen heeft om vrouger op te ſtaen, mach vry vvederom vvat gaen leggen. Wiens ſpijſe geheel niet verteert en is, die moet hem gheheel ſtil houden, ſonder het lichaem veel te bewegen.

Hier moet oock gelet vverden, hoe men hem leggen ſal om te ſlapẽ, *(Hipp.2.Prognoſt. Ariſt.5.Probl.3.)* te weten niet heel ſtijf uyt-geſtreckt, maer armen eñ beenẽ eẽ weynigh gebogẽ, het hooft wat hooger, eñ het lichaem op eẽ zyde. Siet *Guyon 3. de divers. leç.7.* Het ſlapen op den buyck, ende op den rugh is beyde ſchadelick. Als oock het ſlapen onder den blauwen hemel, eñ onder het ſchijnen van de maen, eñ met open venſters: maer de ſlaep-kamer dient van alle lucht, damp, ſtanck, ende vuyligheyt geſuyvert gehouden te werden. Het bedt moet ſacht zijn, eñ na den tijt des jaers gereguleert. Wat belangt de ſtoffe, die en is in alle Landen niet even eens. De bedden, eñ matraſſen werdẽ gemaeckt van wol, katoen, ofte pluymẽ. Elck mach gebruyckẽ, daer hy aen gewent is, ſonder te lettẽ op 'tgene hier over geſchrevẽ wert by Doctor *Roderick* van *Fonſeca*, eertijts Profeſſor te Pa-

Padua, alwaer ick Anno 1616. ſyn leſſe gehoort, eñ ſyn practijck gevolght hebbe. Men moet hem wel vvachten, ſeyt hy, *lib. de tuend. valet. cap.6.* te ſlapen op bedden, die met pluymen gevolt zijn, gelijck in Duytſlant: alſoo ſulcx graveel in de Nieren doet groeyen, onnatuerlicke vvermte vervveckt, eñ het lichaem tot de teringh bereyt. Maer dat den geleerden Heere hier in bedrogen is, blijckt aen veel duyſenden van menſchen in Duytſlant, ende in Nederlant, die alle haer leven op ſoodanige bedden geſlapen hebben, ende even-wel nimmermeer ſoodanigh ongemack gevvaer en zijn geworden. Behalven dat de hitte der Nieren geen oorſaeck en is van Graveel, ghelijck ick breeder aen-geweſen hebbe in het *Steenſtuck*. Dit ſtaet hier even-wel vvaer te nemen, dat ſommighe ſeer qualick doen, die te bedde gaende, haer hooft met bonte mutſen, eñ diergelijcke heete dingen bedeckẽ, ende al te ſeer broeyen, vvaer door het uyt-waeſſemẽ belet zijnde, verſcheyde catarrhen ende ſinckingen veroorſaeckt werden.

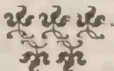
Om de ſelfde oorſaeck meenen ſommige, dat het geſont is met een open mont te ſlapen. Want dat allſdan alderhande dampen beter connen vervliegen, ende den adem oock vryer can gaen. Maer het tegendeel is waer. Want ghelijck het leggen op den rugh aen de longe ende het middel-ſchot hinderlick is, alſoo de ſelvige door toe-vloeyen van vochtigheden op-ſwellen: ſoo en doet oock geen minder ſchade aen de geſontheyt het ſlapen met een open mont. Dewijl de Longhe door de ſtroot-pijp de lucht daer ontrent in-haelt, de vvelcke des nachts meeſt onſuyver ende troubel is, vvaer van de lucht-aderẽ vervult

vult zijnde, een heese, ofte verdoofde stem maken. Maer als de mont ghesloten is, soo en schiet de lucht niet sevens in, maer gaet allencxkens door de kromme vveghen van de neus, ende soo van langer hant vvat op-gehouden, eñ daer door bereyt zijnde in de longen, eñ matight alsoo de hitte van 't herte. Waer door gheschiet, dat de gene, die met een toe mont slapen, soo dorstigh niet en zijn. Maer die met open kelen slapen, door dien den adem ende lucht teghen malcander spelen ende verhitten, vvert tongh ende gehemelt droogh, ende krijghen derhalven 's nachts veel dorst. Dit ghevoelen can met vele, ende vaste redenen bevestight vverden, maer met geen vaster, dan dat het teren in de maegh veel beter geschiet, als yemant met een ghesloten mont slaept: dewijl daer door de natuerlicke vvermte ghesterckt vvert, de vvelcke haer kracht dan oock op de spijse stercker uyt-voert. Want gelijck potten ende vleesch-ketels, veel eerder de spijse gaer makẽ, vvanneerse eẽ decksel op gehadt hebben, om datter geen vvermte, ofte vvaessem uyt en vlieght: op de selfde manier gaet het toe in ons lichaem, dat als de vvermte in-gehouden vvert, de spijse veel eerder ende beter verteert.

Vorders als nu door dẽ Slaep het verteren van de Spijse volbrocht is, ende de geesten eñ krachten versterckt zijn, soo moet men tijdelick op-staen, ende aen syn vverck gaen, sonder langh te blijven leggen snorcken, om niet alleen geen stuck van den dagh, maer geen grooter deel van het leven door den slaep te verliesen; volgende daer in de neerstigheyt van dẽ Grieckschen Orateur *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh dat yemant van de ambachts-lieden

voor

voor hem op vvas. *Aristoteles* prijst mede het opstaen voor den dagh *2.Oecon.6.* ende seyt, dat het nut is voor de gesontheyt, goede huys-houdinge, ende de studie. Die slaept, schrijft *Plato* in 't 7. Boeck van de Wetten, is niet vvaerdigh, niet meerder als of hy niet en leefden. Want recht soo langh leven vvy, als vvy vvaken. Even vvel soo moet het vvaken mede matigh vvesen. Want te veel zijnde, verteert het de natuerlicke vvermte, verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem, verduystert de sinnen, eñ beschadight alle vverckingen des Lichaems.



Van het losen des Kamergancks, Waters, &c. als oock van het By-slapen.

Het XVIII. Capittel.

Het lichaem is gevoedt, het moet syn af-gangh hebben,
Al vvaer het is gevloeyt, daer moet het vveder ebben,
En als dit in de mensch niet over-hant en gaet,
Soo isset aen de maegh en al de leden quaet.
Ghy, als dit qualick vvil, soo vvilt den af-gangh vvetten
Door pruymen, langh rozijn of moes van violetten,
Van beete, van latou, van ander heylsaem kruyt,
Dat maeckt de vvegen glat, en jaeght het svvadder uyt.

Wils

Wilt vorder t'uvver baet in alle vlijt besorgen,
En kemmen daer het dient, en vvassen alle morgen,
Maeckt neus en oiren reyn, en spoelt voor al den mont,
Dat is voor-eerst de maegh en al het lijf gesont.
Noch isset vvonder nut om dampen uyt te drijven,
De leden alle-daegh met doecken af te vvrijven:
Al dit is vvonder nut en even vvonder net,
Dus siet dat ghy gestaegh op desen regel let.

NV is noch overigh tot onderhoudinghe der Gesontheyt, dat het overschot, 't vvelck alle dage nae het verteren van de Spijse vergadert vvert, afschiet, om het Lichaem suyver te houden. Daerom ist dienstigh, dat men des morghens op-staende terstont te kamer gaet, op dat de vuyligheydt door het vverck van dē dagh niet en come te verdroogen, ende verstoptheyt te veroorsaken. Indiē den buyck vvat hardtachtigh is, soo sal men hem versachten, met in 't beginsel van dē maeltijdt ofte vvat te voren te nemen, langhe rozijnen, hanen-nat, kool-vvermis, oft dat van groen-kruyt gemaeckt is, als beet, maluvve, violen, ende diergelijcke, pruymen met corinthen ghestooft, ofte oock eenigh vleesch-nat met vvat sene-bladeren gevveyckt, een uyr voor den eten genomen.

Soo moet oock het overschot van de tweede teringh, die in de lever ende aderen geschiet, als mede van de derde in elck deel, af-geset werden. Ende devvijl dit leste naeulicx van de Nature ghedaen en vvert, soo moet de dagelicksche oeffeninge haer daer toe helpen. Soo drae dan yemant op-staet sal hy syn hooft kemmen, den mont spoelen, de tanden ende ton-

tonge reynigen, oiren ende neus schoon maken, de oogen ende 't geheele aensicht met kout vvater afvvassen, het lichaem ende insonderheyt armen ende beenen wrijven: ende aldus bereyt zijnde hem tot syn gevvoonlicke oeffeninge begeven.

Hier toe behoort mede het af-schieten van het natuerlick zaet. Want als het selve in syn vaten overvloedigh is, soo moet het nootsakelick by tijts ghe-loost werden, ofte bederven, ende een fenijnige nature aen-nemen, insonderheyt in de gene die gesont ende fris van lichaem, werm ende vochtigh van complexie, ende dien volgende van bloet (het welck de materie van't zaet is) overvloet hebben. Want in sulcke indien het zaet niet by tijts af en schiet, werden veel schrickelicke ende doodelicke accidenten verweckt, te weten, kortheyt van aessem, swaermoedigheyt, loomheyt, geeuwen, suchtē, benautheyt, ydelheyt van hooft, ende diergelijcke. Dan als sy dat quijt vverden, soo zijn sy mede van alle die qualickheyt verlicht, ende vverden vvederom fris ende wel-gedaen; te weten, als sy daer van over-laden zijn geweest. Ende men behoort het oock niet eer in't vverck te stellen. Doch men moet de nature ende crachten aen-sien. Want daer den eenen over krocht ende steent, daer gaet den anderen licht mede deur. Men vinter sommige die in dit werck meer arbeyt, als plasier vinden, daer andere by-na gestadigh op haer neus souden leggen. Waer van ick eenige mede heb hooren roemē, dat sy den amoureusen Poëet niet toe en gaven, die van syn selven aldus aengaet *3. Amor. 7.*

Soo veel daer yemant telt van onse Sangh-godinnen,
Soo dickmael gaf ick tol aen die ick plagh te minnen:
Moy Aeltje, nette Trijn, en Roosje vveter van,
En yder houtet vast dat ick het ambacht kan.

Dan dit en is geen ordinaris werck, maer eẽ buytekans geweest, gelijck *Sosia* by *Plautum* spreeckt *Amphitryone* van den langẽ nacht die *Iupiter* by *Alcumena* besteden, om den sterckẽ *Hercules* voort te brengen.

Hac nox scita, exercendo scorto conducto malè.

Maer dit en comt noch niet by 't gene van een sekeren Springer verhaelt vvert in de Fransche Proeven van d'Heere van *Montaigne, 3. des Essais 5.* die hierom van syn vrou in recht betrocken vverde. Waer over de goede Koninginne vã Arragon vonnis wijsende, eens soo veel daeghs stelt, als de wetgever *Solon* in een maent.

De Keyserinne *Messalina* vvas hier in gansch onversadelijck, soo dat de Poëet *Iuvenalis* van haer schrijft:

Sy vvas gestaegh aen Venus dans,
En eer vermoeyt, als sat van mans.

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* in 't Mediçijn-boeck onlanghs in 't Iaer 1635. uyt-gegeven, stelt de maet voor de gehoude 's weecks na het getal der Gratien, voor de ongehoude, alsoo, seyt hy, sy minder daer toe vervveckt vverden, soo veel 's maents, als de Maen in die tijdt om-loopt. Laet dan de Geusen vry stil swijgen, met haer verwijten

dat

dat de Monicken onvvetende zijn, devvijl ſy ſoo naeu weten te bepalen oock die dingē, in de welcke haer onvvetenheyt ſoo geheel ſchandelick niet en ſoude vvefen. Maer om de verſchillende gheſtalteniſſe der Lichamē, ende de verſcheyde gematigheyt der menſchen, en can hier in geen algemeene wet geſtelt vverden: dan is altijdt beter ſyn nature te vveynigh toe te geven, als te veel: ende men vinter ſeer vveynigh, die de ſtantvaſtigheyt van dē Philoſooph *Xenocrates* na-volgen, de vvelcke met geenderhande careſſen van eē ſchoone eñ vvackere baſin tot vvelluſt conde bevveeght vverden, al vvaſt dat ſy haer ſulcx vvel verſtont, ende eenē heelen nacht daer toe beſteden, ghelijck uyt *Laërtius* ſchrijft *Caſtiglione* in het derde Boeck van ſynen Italiaenſchen Cortiſaen, ende is met deſe verſſen uyt-gebeelt:

Xenocrates die vvas een ſtrengh en eerbaer man,
Die met een hoogen moet de vvelluſt overvvan:
Daer vvas in ſynen tijt een van de ſchoonſte vrouvven,
Die konde prinçen ſelfs en vorſten onderhouvven;
Want dat vvas haer bedrijf, dat ſy tot in den gront,
En na den rechten aert, en na de kunſt verſtont.
Sy lagh by hem te bed, bedeckt met ſyde ſpreyen,
En gingh eerſt ſyn gemoet met ſachte vvoorden vleyen,
Sy ſtreeld' hem na den eyſch by na den heelen nacht,
En heeft daer op gevvrocht als met de ganſche kracht.
Sy nam de volle preuf van alderhande ſaken
Die in een dertel menſch de luſten gaende maken,
Sy pleeghde ſlim bejagh en alle vrouvven-liſt,
Daer noyt een echte vvijf of vrijſter van en vviſt.
Maer vvat ſy poogen mocht ſy kon hem niet bevvegen,
Hy vvert tot dertel jock tot mallen niet genegen,

Hoe sy hem ondergingh, of vvatse nam ter hant,
Geen teycken in den man van lust of minne-brant.
Hy bleef gelijck hy vvas, en van haer dertel vvoelen
En scheen syn stil gemoet in't minste niet te voelen;
Dies vvert het vvijf gestoort, en seyd' in schamper jock,
Dit lijf en is geen mensch, het is een houten block.

Een ander liefsjen, met namen *Calisto*, meende al vaster in dit ambacht te vvesen. Dese, gelijck *Ælianus* verhaelt in't 13. Boeck van syn verscheyde Historien op't 32. cap. alsse eens tegen den Philosooph *Socrates* seyde: Ick vermagh voorwaer vry wat meerder, als ghy. Want daer ghy niemant van mijn volck cont vervremden, soo can ick, alst mijn lust, alle uvve discipulen van u af-trecken. Maer *Socrates* gaf haer een goede antvvoort: Wat vvonder is dat, seyde hy? Want ghy treckt se nae een leege ende vlacke vvegh; ende ick nae de deught, 't vvelck een steyle ende ongebaende vvegh is.

De rechte maet in't by-slapé is, tot dat men voelt dat het lichaem hier van verlicht, ende veel luchter vvert als te voren, maer die na het vverck een svvackigheyt voelen, moeten vveten dat sy meer doen als sy connen verdragen, ende haer krachten toe-laten, die daer door seer verminderé. Die cout eñ droogh van complexie zijn, oude eñ sieckelicke luyden, en mogen hier niet vvel tegen, ja voor de leste en is het niet alleen schadelick; maer dickvvils doodelick. Want tot een vverck, daer uyt eé mensch een ander springht, ghelijck de Philosooph *Democritus* sprack, *(Plin. 28. 6.)* behooren al vry vvat krachten. Soo dat sulcx best past de gene, die kloeck van lichaem zijn, een

een vverme ende vochtige complexie, gelijck geseyt is, ende dien volgende veel bloets eñ zaets hebben: als oock die phlegmatijck (*Hipp.6. Epid.6.*) eñ sterck zijn: ende insonderheyt die in de fleur van haer levẽ zijn, ende daer van seggen vvy gemeenlijck: Oude luyden mogen het doen, maer het is jonge luyden vverck.

Niemant en dient hier toe syn nature te vervvecken: maer soo langh te beyden, seyt *Aristoteles*, tot dat hy daer toe van selfs geprickelt vvert. *Petronius* schrijft van het misbruyck vvel te recht:

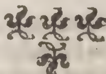
Een die syn vleys misbruyckt door hitte van de jeught,
Die pleeght een vuyl bejagh en heeft maer korte vreught;
Want schoon hy lust geniet oock by een schoone vrou,
Wanneer het is geschiet dan is het maer berou.
En vveest in dit geval geen onvernuftigh dier,
Maer hout u lusten in en blust het schendigh vier.
Het is van oudts gemerckt, dat naer een vuyle daet
Men dickmael heeft gespeurt uyt liefde vvrangen haet.

Wat de tijdt des jaers belanght; al isser vveynigh schijn, dat sommige hare uyt-puylende drifte n daer nae sullen uyt-stellen: soo en dient hier oock niet overgeslagen, dat het by-slapen gesonder is 's vvinters ende in 't voor-jaer, als des somers ofte in den herfst. Het vvelck na de leere van *Celsus* in syn eerste boeck ende capittel aldus uyt-gedruckt is:

Wilt ghy gebruycken na den eysch
De krachten van u jeughdigh vleys,
Soo hout, ô vrienden, dese vvet
Die u de kunst voor oogen set:

Wanneer de groene lente-tijt
Met haer gebloemden vvagen rijt,
Of dat de stuere noorde-vvint
Een groote meyr te samen bint,
Soo dat de jeught glijt op de vest,
Dan is een by-slaep alderbest.
Maer als een heete sonne-brant
Komt stralen op het dorre lant,
Of dat het jaer ter neder helt,
En ons met droeve sieckten quelt,
Of dat de vvint het velt ontbloot,
En soeckt u dan geen bed-genoot.
Maer hoe het gae, of vvie je zijt,
De somer is de quaetste tijt;
Maeckt dan u leden niet gemeen,
Maer leeft gerust, en slaept alleen.

Al schijnt het oock datter verschil is onder de oude Doctoren, of het gesonder is, hier toe met een volle, ofte een ledige maegh te comen: soo is even-vvel het beste gevoelen, dat het niet gesont en is terstont nae den eten met een vollen buyck, maer 's morgens als de spijse verteert is, het lichaem lucht ende de geest lustigh is, dit heugelijck vverck te beginnen: en daer dan vvat op te slapen: ofte altijt vvat te rusten, sonder terstont op te staen, volgens het Spreeck-woort, *Op gedaen vverck is goet rusten.*



Van

Van de maniere des levens van Oude luyden.

Het XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedrijf wert neerstigh acht genomen,
Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;
Al staet een keerse stil en buyten alle wint,
Men siet dat eygen vier ten lesten haer verslint.
De doot woont binnen ons, en dese swacke leden
Die snellen naer het graf, en hellen naer beneden:
Al wort een out gebou by wijlen eens vermaeckt,
Noch siet men even-wel dat synen val genaeckt.
Wel om dit kranck gestel te mogen onderhouwen,
Soo moet men na den eysch verscheyde dingen schouwen,
Verscheyde saken doen. Van beyde dient gewaeght
Voor u die van den tijt en oude dagen klaeght.
Voor-eerst wilt u gemoet van alle tochten keeren;
En laet u nimmermeer van lusten over-heeren;
Al wat den geest beroert dat is geduerigh quaet,
Doch meest wanneer de mensch tot hooge jaren gaet.
Voort hoedt u van de spijs die swaer is om verteren,
En laet geen harde kost u teere leden deren:
Siet oock dat ghy voortaen u niet en over-brast,
Want voor een swacke maegh en dient noyt sware last.
Van tafel naer het bedt. Vermijt u van de vrouwen,
En laet de frissche jeught den echten acker bouwen;
Het is een ware spreuck, Wie op syn leersen pist,
Dien isset meer als nut dat hy syn boeltjen mist.

Of vvel een schoone maeght by David vvas gelegen,
De vorst en dede niet, dat jonge luyden plegen.
Sy gunt hem jeughdigh bloet, doch bleef gelijckse vvas,
Soo dat hy noyt een bloem van haren maeghdom las.
De vorst verstont het stuck, hy vvist hoe dese saken
De krachten hinder doen, en svvacke leden maken:
De mensch is kout en droogh ontrent den ouden dagh,
Soo dat hy heet en vocht niet meer ontberen magh.
Wel oeffent dan het lijf, maer door een sacht bevvegen,
En voedt een langer slaep, dat is u besten segen:
Neemt noch tot u behulp de geesten van den vvijn,
Maer die moet even-vvel naer eysch gedroncken zijn.
Betracht een open lijf, en dat met sachte kruyden,
Een vocht dat krachtigh ruymt en dient geen oude luyden;
Dat raet de kunste noyt als in een hoogen noot,
Want aen een kranck gestel en dient geen harden stoot.

WAt sorge ende neerstigheydt men oock aen-went om het lichaem wel te regerē: soo gaet het even-wel nootsakelick altijt na syn ende, ende den ouderdom komt ons onverwacht, ende ghelijck als al slapende op den hals. Het is dan oock dienstigh ende noot-vvendigh, dat dewijl vvy van d' ander jaren ghehandelt hebben, nu alhier beschrijven de maniere van leven, die by de Oude luyden dient onderhouden te vver-den. Want alsoo de natuerlijcke vvermte in dese ja-ren slap is, ende de kracht ende sterckte van 't geheele Lichaem nu versvvackt; soo openbaren haer lichte-lick in de selve, de fouten ende ongeregeltheden, die in de vorige jaren begaen zijn: ende die noch in de sel-ve begaen vverden, en blijven niet langh verholen, ende versuymt ende gheen acht gheslagen zijnde soo ko-

komense alle daghe te vergrooten. Waerom wel gelet dient, dat men op dese tijdt een goede maniere van leven waer-neme.

Dewijl dan in den Ouderdom (wiens beginsel vvy rekenen na het sevende seven-jaer, ofte het vijftighste jaer) het lichaem alle daegh meer verdrooght, eñ de natuerlicke wermte verteert: soo moeten alle Oude luyden in 't ghemeen letten, om de drooghte voort te komen, eñ de wermte soo veel als mogelick is, te bewaren: derhalven dient alle haer maniere van leven te strecken na de wermte ende vochtigheyt.

Laet dan de Oude luyden een werme ende vochtige **Lucht** soecken; ende die van haer selven soo niet en is, na die ghematigheyt toe-maken, in den Herfst insonderheyt ende Winter, de welcke de Oude luyden alder-meest tegen is. Want al is de Winter vochtigh, soo werden even-wel op die tijdt de Oude luyden door de kou, die onse natuerlicke wermte tegen is, ende sy weynigh hebben, seer beschadight.

Het **Voedsel** moet oock werm ende vochtigh zijn, van goet sap ende licht om te verteren: gelijck daer is broot dat wel geresen ende ghebacken is, vet vleeschnat, vleesch van kickens, hoenderen, ende capoenen; als oock kalfs-vleesch, geyten-vleesch, eyeren, ende dierghelijcke, die haest in de selfstendigheydt van ons lichaem veranderen, ende den lichame veel ende goet voedsel gheven, ende in de maegh niet lichtelijck en bederven. Vele prijsen hier, als de Oude luyden seer nut ende dienstigh, den **Honich** / devvijl de selve vervvermt, ende de slijmerachtigheydt, die veel in Oude luyden is, af-veeght ende suyvert. Alle grove, harde, taeye spijse, oock die licht in 't hooft treckt,

die in de maegh ſuer wert, eñ lichtelick bederft, hoedanigh die oock is, moet ganſchelick gheſchout werden, ende ſoo veel te meer, hoe den ouderdom hooger geklommen is. Soo dat op 't leſte de Stock-oude luyden haer alleẽ dienẽ te onderhoudẽ met vleeſch-nat ende ſlorp-ſpijſe: alſoo de wermte in de ſelfde ſeer af-genomen heeft, waer door ſy niet wel en verteren, ende de tanden oock, om vaſte ſpijſe te breken ende te knauwen, haer nu ontbreken. Hier en moet oock niet alleen ghelet werden op ſpijſe van goet voedtſel: maer oock dat de ghevvoonlicke portie vermindert vvert. Want ghelijck het licht van een Lamp, die by-na uyt is, noch onderhouden vvert, met weynigh ende dickwils olye by te gieten, ende met veel ende teffens over-gieten, uyt-gaet: ſoo wert oock in Oude luyden de weynighe ende by-nae uyt-gaende vvermte door vveynigh ende dickvvils voedtſel te nemen verquickt, endẽ door te veel uyt-ghebluſt. Derhalven moeten de Oude luyden ten minſten twee-mael, ofte liever drie-mael daeghs eten, ende den koſt dieſe beſighen vvillen, in drien verdeelen. Eerſt voor den onbijdt eenigh ſop ofte vleeſch-nat, ofte een ey, ofte een ſnee broodts met boter ofte honigh, ofte yet dierghelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert vverden. Daer nae ſullenſe op de middagh vvederom wat beſighen; als oock des avondts, ende als dan ſullen ſy het grootſte deel van drien nemen. Maer hier moet ſonderlingh waer-genomen vverden, dat Oude luyden niet al te veel en eten maer in de hoedanigheyt mogen ſy ſomtijts wel wat veranderingh maken. Dan 't is ſeer quaet, ſyn gewoonlicke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. Het welck als de Paus

Clement de sevende bestont door raet van synen Mediçijn *Curtius*, quam daer over te sterven, ghelijck *Sleidanus* betuyght in syn 8. Boeck.

De oude luyden mogen voor haren **Dranck** nemen goet vet Bier, waer uyt sy mede voedsel voor haer Lichaem konnen trecken. Van soodanigh Bier seydt men gemeenlick, dat men soo goet koren brout, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienstigh, ende wert derhalven de Melck van de Oude luyden ghenoemt. Ende de wijse *Plato* schrijft in't 2. Boeck van syn Wetten, dat God de Oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylsame remedie tegens de strafheyt van dē ouderdom, ende om haer beswaertheyt in vrolickheyt te doen veranderen. Maer dit moet van het matelijck ghebruyck verstaen werden. Want gelijck het selve den geest ende 'thert verheught, soo verweckt het veel drincken, hooft-pijn, sinckingen, ende door de selvige veelderhande sieckten: ende doet oock door de hitte van den Wijn de vochtigheydt des Lichaems te rasser verdroogen. Sy sullen dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck ende smaeck, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke Wijnen, die een verstoppende, ofte te samen treckende kracht hebben, ofte het water tegenhouden, zijn Oude luyden seer ongesont. Ende alsoo dese jaren veel sieckten onderworpen zijn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppel-pis, beven, schudden, ende diergelijcke; soo moeten de Wijnen, die sulcx yet konnen vervvecken, in de selve heel nae-gelaten werden. Voor Oude luyden is de Mede oock bequaem ghedroncken. Men leest by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus*, over de hondert jaren oudt

oudt zijnde, van den keyser *Augustus* gevraeght werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geest ende lichaem bewaert hadde; eñ dat hy antwoorden, van binnen met Mede, ende van buyten met Olye.

De Oeffeninge des Lichaems is voor Oude luyden mede nut eñ dienstigh, op dat, seyt *Galenus*, haer kleyne wermte door te grooten stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer zijn, maer alleen om als een koel windeken de natuerlicke wermte te doen ontfoncken, ende niet uyt te blasen. Even-wel die den arbeyt van jonghs op gewent zijn, en moeten hem niet terstont sevens achter-laten, aengesien de gewoonte haer den selven beter doet verdragen, als andere die jonger ende stercker zijn, maer ongewoon te wercké. (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Diené nochtans den selven allencxkens te verminderen (*Cicero Catone*) ende wat lichter arbeyt aen te houden tot haer sestigh jaren, te weten al sulcken, op de welcke geen groote vermoeytheyt en volght. Daer na is het langh wandelen genoegh; even-wel niet achter een: maer tusschen beyde wat rustende, op dat de krachten niet en komen te verslappen. Want Oude luyden en dient ganschelick geenen arbeyt ofte oeffeninghe, die vermoeytheyt maeckt, ofte swaer ende lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, eñ sulcx meest 'smorgens de Oude luyden seer goet. Want alsoo door den Ouderdom haer kracht van het voedsel te verteren ende te verdeelen seer swack is: soo wert de wermte door het wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, ende de verteringe ende verdeelinge van het voedsel, ende dien volgende het voeden van het Lichaem ghe-

ſchiet alſdan ſoo veel te beter. Maer dit wrijven moet heel matigh zijn, 'twelck de wermte alleen verweckt, ende het voedſel nae haer treckt, maer het na-getrocken niet en verſtroyt.

De **Slaep** is de Oude luyden hoogh-noodigh, ende moet in haer oock langer weſen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigen, de raeuwe humeuren te doen verteren, eñ de beginſelen des levens te verſtercken. Ende dat yemant ons hier tegen wilde werpen het François ſpreeck-woort,

Quand jeune veille, & viel dort,
C'eſt ſigne de prochaine mort.

Als jonge luyden niet en ſlapen,
En oude luyden niet en vvaken,
Sy konnen't bey niet lange maken.

daer op antwoorden wy, dat ſulcx waer kan weſen van ſieckelicken ende onnatuerlicken ſlaep, gelijcker dickwils veroorſaeckt wert door verſtoptheyt ende veel vochtigheyt in de herſſenẽ: maer niet van de gene die matelick ende natuerlick is. Want daer is naeulicx yet anders, dat de Lichamẽ der Oude luydẽ ſoo verſacht, als de Slaep; ende daerom hebbẽ ſommige den Slaep het leven van de Oude luyden genoemt, ende *Galenus* prijſt dẽ Poëet *Homerus* dat hy hierom den oudẽ *Neſtor* beſchrijft, dat hy gewaſſen ende gegetẽ hebbende, na bedt toe gingh, als ſulcx het recht zijnde van de Oude luyden. Maer het waken is haer ſeer tegẽ, als 'twelcke drooghte, die d'Oude luydẽ alderſchadelijckſt is, veroorſaeckt. Waerom, ſoo veel als mogelijck is, gelet dient, dat men haren ſlaep behoude, ofte weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de ſoete amandelen,

la-

latou, ende dil. De Latou om datse kout is, moet gestooft op het laetste van de maeltijt ghegeten werden. De Dil en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om syn wermte ende vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voetē te wasschē, eerse slapen gaen, in werm water, daer bloemē van plompen, dil, manckebollen, wilge-bladeren, ende diergelijcke in ghesoden zijn.

Voornamelick moeten haer de Oude luyden wachten voor alle Passien ende ontroeringē des Gemoets, de vvelcke de svvacke wermte lichtelick verstroeyen, ofte versticken, ende oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, ende de doodelicke drooghte verhaesten. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse met eerlick vermaeck haer Lichaem ende Gemoet oeffenen, ende geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde past een oudt man, gelijck een harnis. Soo dat *Ovidius* seer wel seydt, in de Konst der Minnen:

Een oudt soldaet en voeght niet vvel,
Hy mocht al beter rusten;
En min noch dient gerimpelt vel
Tot amoureuse lusten:
Is yemant kael of is hy grijs,
Indien hy vrijt, hy is niet vvijs.

De gierigheyt is hem geheel onnut: dewijl de gene, die niet veel weghs meer reysē en moet, weynigh reysgelt van doē heeft. Ende waer voor wil yemant vreesen, die syn broot op een stuck na op heeft.

Ten lesten dienen de Oude luyden daer oock op te let-

letten, datſe haer vuyligheyt wel quijt vverden. Want om de ſlappe vvermte blijft in haer veel overſchot, ende haer uyt-drijvende kracht is ſwack, ende het Lichaem droogh, waer door ſy dickwils hart-lijvigh zijn. Derhalven is dienſtigh haer den buyck, de noot ſulcx vereyſſchende, met vochtighe ſpijſe vveeck te maken: het welck in de Somer ende den Herfſt gheſchieden kan, met rijpe vruchten, gelijck druyven eñ pruymẽ, 's winters met rozijnen, corinthen, vijgen, pruymen van Damaſc, ofte het ſap daer van, in 't eerſte van de maeltijt ghenomen. Sulcx doet mede den Honich, ende de Mede, die van Honich ghemaeckt vvert: als oock ſommighe moes-kruyden, ghelijck kool, beet, ſpinagie, latou, maluvve; ende ſoete olye, ofte verſſche boter alleen ghenomen. Den Honich van Provençy-roſen is hier toe mede ſeer bequaem: vvant hy heeft van de Roſen de kracht om den buyck vveeck te maken, ende van den Honich om te ſuyveren, ende af te veghen. Maer ſtercke dinghen, ende die heel Medicinael zijn, en moet men Oude luyden niet gheven, ten zy de groote noot ſulcx heel vereyſt; ende, gelijck *Galenus* oock ghebiet, indien met de verhaelde dinghen den ſtoel-gangh komt, al en iſt juyſt niet alle daegh, maer alleẽ over den anderen dagh, ſoo en is niet dienſtigh yet Medicamenteus in te geven. Het gebruyck van deſe dingen, moet, na de vermaninghe van *Galenus*, ſomtijdts verandert vverden, ende men dient niet altijdt een, ende het ſelve te beſigen. Want als de Nature, door het veel gebruyck, een dingen gewent wert, ſoo en ſalſe ten laetſten na de kracht van het ſelve niet vragen, ofte daer door eenigſins beweeght werden. Daer-beneffens moetenſe niet al

al te veel daer van nemen, om in haer swacke Lichamen geen loop te veroorsaken. Ende dickwils hoe dẽ buyck van sulcke dingen losser wert, hoe hy de volgende dagen meerder sal stoppen.

Oude mannen die in haer jonckheydt wel gheleeft hebben, ende geen af-gheslooft lichaem aen den ouderdom over en geven, konnẽ noch wel tot seventigh jaren, ende verder vruchtbaer zijn. Soo vertelt Doctor *Lemnius* dat te *Stocholm* in Sweden, een man van hondert jaren, een dochter troude van dertigh jaren, ende by de selfde noch veel kinderen teelde. Eñ die onlangs in Engelant overleden is op het 151. jaer syns ouderdoms, had (nae de wetten van 't Landt) ter oorsake van onkuysheyt doen hy 105. jaer oudt was, met een wit hemt in de kerck ten toon gestaen. Eñ voorwaer op den genen, die syn pijlen niet te vroegh verschoten heeft, van den welcken men gemeenlick seyt, *Vroegh hengst, vroegh ruyn*, kan wel gepast werden het gemeene seggen:

Geen schip soo oudt, sey schippers meysjen,
Of doet noch somtijts wel een reysjen.

Soo lesen wy by *Plin. 7. Nat. 14.* dat *Cato*, nae syn 80. jaer, eñ de koningh *Masinissa* op syn 86. jaer noch een soon teelden. In de Kempen, daer de luyden in een gesonde lucht leven, ende heel fris ende sterck van lichaem zijn, ist by-nae ghemeen, dat oude mans van tachtigh jaer jonghe meysjens trouwen, ende daer by kinderen verwecken. Dan dit en is niet over-al de gemeene sleur: ghelijck de Poëet *Horatius* oock van syn selven getuyght 3. *Od.* 26. in dese versen;

Ick

Ick vvas in mijnen tijt eens lief-tal aen de vrouvven,
Ick kon, met goeden lof, de vrijsters onderhouvven;
Maer dat is nu gedaen, devvijl een grijsen baert
Voortaen my niet en raet om meer te zijn gepaert.

Soo dat den Ouden man groot ghelijck heeft, als hy aldus spreeckt in den *Spiegel* van onsen Poëet:

Wel vrienden hoort een vvoort: vvie stil begeert te leven,
Die moet dit mal gevvoel de jonckheyt over-geven.
Want uyt de daet geleert, soo roep ick met berou,
Ontrent een grijsen baert en dient geen jonge vrou.

Maer men vint huyden-daeghs veel oude hasen, die op dese lesse niet veel en passen, ende meer op haren lust als op haer krachten eñ gesontheyt letten.

Men vinter over-al, die in haer oude jaren
Noch even zijn gemoet als sy te voren vvaren;
Men siet dat hun de jeught noch in de leden rijt,
Al is haer kranck gestel vervvonnen van den tijt.

Een oudt jager (seyt het spreeck-woort) *hoort geern van de vveyery.* Maer hy en can even-wel de jacht selve niet volgen. Oude luyden moeten dan vvel ernstigh vermaent zijn, haer stil te houden, ende te dencken datse haren tijt gehadt hebben, die nu verstreken is; ende dien volgende mogen sy dit vverck de jonge luyden wel over-geven, ofte anders by tijts nae een doot-kist uyt sien. Hier op hebben de Engelschen eẽ aerdigh seggen, het vvelck in dese versen uyt-gebeelt is:

Een oudt man die een vrijster trout,
En haren gullen acker bout,
Indien syn kracht soo verre streckt,
Dat hy een vrucht by haer vervveckt,
Dan isset dat men seggen kan,
Hy maeckt een kint, maer breeckt een man.

De Françoische history-schrijvers ghetuygen van haren koningh *Lodevvijck de tvvaelfde*, hoe dat hy nu bejaert zijnde, troude des koninghs suster van Engelant, maer 18. jaren oudt, ende sonderlingh schoon zijnde, in de welcke hy groote vreught eñ vermaeck schepte; dan dat hy sulcx vvel haest met de doot bekoft. *P. Iovius* schrijft van *Iohannes Manardus*, vermaert Mediçijn van *Ferrara*, dat hy krom van gicht, ende met het een been in 't graft gaende, noch een jonge frissche deerne, daer beter een hupsen baes op ghepast soude hebben, tot syn huysvrou nam: maer dat het spel met hem haest uyt-gespeelt vvas. Waer op dit of diergelijcke veers, volgens het Latijn doen gemaeckt, kan gepast vvorden:

Een die hem vvel verstont (gelijck het vvert geloofst)
Te seggen yder mensch syn gansch toe-komstigh leven,
En hoe dat hy daer van eens stont te zijn berooft,
Die had aen onse Fob hier op bericht gegeven;
Hy seyd' hem dat hy sou versmoren in een sloot,
En dat een diepe graft hem sou afstijvigh maken.
Maer Fob geheel vervaert van soo een vreemde doot,
En vvou noyt vvater-put, of beeck, of vaert genaken:
Doch naer hy had geleeft tot in de tsestigh jaer,
En dat syn eerste vvijf nu lange vvas gestorven,

Doen

Doen vvert men nieuvve ſeught aen onſe Fob gevvaer;
Dies heeft hy metter daet een Jonge vrou vervvorven,
Hy vvas ſchier even-ſlaegh ontrent de nieuvve bruyt,
En 't vvijfje ſocht vermaeck en vvou geduerigh ſpelen:
Eylaes! de goede man die ſchut ſyn beursjen uyt,
Maer 't vvas als geenen tijt dat hy begon te quelen.
En vvaerom ſal ick langh op deſen handel ſtaen?
Hem mocht geen machtigh kruyt, geen dranck of wortel baten,
Syn kracht is uyt-geput, ſyn leven heeft gedaen,
Hy moeſt de jonge vrou en al ſyn vreughde laten:
Hier riep doen al het volck: T' ſy linckers, vuylen hoop,
Die ſigh door al het lant van vvaer te ſeggen roemen,
Van hier met u bedrogh; 't en heeft geen vaſten loop,
Men hoort u al gelijck maer leugenaers te noemen.
Maer ſeker geeſtigh quant, bevvuſt van deſe doot,
Die ſprack: De kunſtenaer en heeft u niet bedrogen,
De graft vvaer van hy ſprack dat is een vrouvve-ſchoot,
Daer, daer is onſe Fob de ganſche ziel ontvlogen.

Maer het is even-wel goet ende prijſſelick dat men by ſtock-oude ende koude mannẽ, om haer lichaem te vervvermen, eñ de vveynige vvermte die ſy hebben te vermeerderen, jonge kinderẽ, gelijck *Galenus* ſeyt 7. *Meth.* ofte een friſſche jonge maeght leyt, volgens het exempel van den koningh David. Want de Oude luyden hebben coude ende drooge lichamen, ende luttel natuerlicke vvermte, de vvelcke door kleederen eñ deckſel vvel vvat bevvaert (*Plutarch. de virt. & vitio*) maer niet verſterckt ofte vermeerdert en can vverden; gelijck geſchiet door het by-leggen van een jonge maeght, welckers lichaem vverm ende vochtigh is, ende overvloet heeft van natuerlicke

wermte. Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooren ende ſtinckenden aeſſem, van veel raeuwigheyt dieſe vergaderen, ende om d'onſuyverheyt van de levend-makende deelen, ende de quade gheſtaltenis van 't ganſche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, eñ ſtraf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een ſoeten ende lieffelicken aeſſem, een vol eñ poeſſelachtigh vleeſch, ende een ſachte huyt. Soo dat in alle manieren de ſelfde groot vordeel connen doen aen ſtock-oude luyden. Want devvijlſe de ſelve van haer vvermte mede deelen, ſoo helpẽ ſy veel tot het verterẽ; waer toe ſommige, jonge hondẽ op haren buyck plegẽ te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffelicken aeſſem: ende de beginſelen des levens vvorden door haer vermeerdert. Want de groote drooghte, eñ de cleyne vvermte, die in deſe Oude mannen is, treckt als een ſpongie, ofte een kop, na hem de aengename eñ lieffelicke vvermte uyt het maeghdelicke lichaem tot ſyn voedſel: waer door die kinderẽ ofte dochters daer nae uyt-teren, alſſe een jaer ofte vvat meer by d'oude luyden geſlapen hebben, gelijck d'ervarentheyt ons leert. Even-eens ſoo gaet het met jonghmans die by oude vvijfs ſlapẽ: ende dat is de kortſte vvegh nae de doot. Maer om de oude geen goet te doen tot verderf van de jonge, ſoo is beter dat men hier toe neemt vette jonge honden. Want al iſt dat ſy de natuerlicke vvermte ſoo vvel niet en connen vermeerderen, dewijlder ſoo grooten gemeenſchap niet tuſſchẽ beyde en is, ſoo can even-wel oock haer vvermte, gelijck *Galenus* getuyght, veel helpen, eñ de verteringe te beter doen geſchieden.

Vande maniere des levens der gener, die een ongematight, ende swack Lichaem hebben.

Het XX. Capittel.

WAnneer de soete slaep van u begint te vluchten,
Dat voor een bly gepeys u quelt een angstigh duchten,
Dat u geen kost en smaeckt gelijckse voortijts plagh,
En dat geen jonge vrou u meer bevvegen magh:
Of dat u blijde vervv nu krijght een ander vvesen,
Of dat een vvitter hair in u komt op-geresen,
Of datje niet en loost dat van u plagh te gaen,
Gelijckje menighmael voor desen hebt gedaen;
Soo steltet voor gevvis dat uvve saken hellen,
Dat uvve krachten gaen, u leden haer ontstellen,
Dat u bouvalligh lijf, en u geheelen staet,
Niet meer en is geplaetst in haer bescheyden maet.
Om hier in vvel te gaen, soo dienter vvaer-genomen
Hoe dat u snelle val magh vverden voor-gekomen;
Koom leert oock dit geheym van uvven Beverwijck,
En vvenscht hem voor syn loon het eeuvvigh Konincrijck.

WY hebben dus verre geschreven de maniere des levens die van kintſ-been aen tot dē hoogē ouderdom moet tot gesontheyt aen-gewent werden by luyden, die van goede complexie, ende gematight van naturen zijn. Maer alsoo vele menschen ofte van haer gheboorte, ofte daerna door toe-vallende oorsaken van de beste gematigheyt af-vvijcken: soo

 en

en ſal niet ondienſtigh zijn,dat wy oock alhier voorſtellen, op wat vvijſe, ende door wat middel ſy haer lichaem beſt voor de ſieckte ende kranckhedē ſullen bewaren.

De Lichamen, die van de beſte gematigheyt,ende geſontheyt af-gaen, zijn tweederley.

Voor-eerſt werden daer ſommige Lichamen ghevondē, de welcke wel genoegh uyt-voerē alle werckingen ende ampten des levens, ende vvaer van luttel vrees is, datſe haeſt in ſieckten mochten vervallen, maer wijcken even-wel van die beſte gematigheyt,ende zijn ofte te heet, ofte te kout,ofte te vochtigh, ofte te droogh.

Daer zijn noch andere Lichamen, de vvelcke de ongeſonde ende ſiecke geſtaltenis wat nader komen, als de voorgaende, eñ zijn wederom tweederhande. De eene hellē door de groote ongematigheyt geheel na de ſieckte, ende ſoudē in de ſelvige lichtelick vervallen, ten ware de Mediçijn door ſyn konſte ſulcx belettede: de andere, die even uyt een ſieckte opſtaen, ende noch ſwack ende ſlap zijn.

De teeckenen van alle deſe geſtalteniſſen zijn ſeer noodigh wel te vvetē. Van d'eerſte ſchrijft *Galenus* overvloedelick in ſyn boeck van de Geneeſ-konſte, ende wijſt volkomentlick aen, hoe dat te kennē zijn de uyt-muytende hoedanigheden in 't geheele Lichaem, als oock in elck deel van 't ſelvige in 't byſonder. Maer om de Lichamen, die van den natuerlicken ſtandt nae de ſieckten toe hellen, wel te mogen kennen, ſoo dient ſonderlingh acht genomen op deſe drie toe-vallen: Indien eenige vverckinghe in 't Lichaem verandert, indien honger, dorſt, ſlapen,

wa-

waken, gesicht, reuck, smaeck begint te veranderen, indien de ledé sonder oorsaeck moede zijn, ofte seer doen, (*Hipp. 2. Aph. 5.*) ofte diergelijcke veranderinghe vernomen wert; sulcx is een teycken, dat de natuerlicke ghestaltenisse des lichaems begint te vervallen. Daer-en-bové wert het selve hier oock uytgemerckt; indien de coleur van't lichaem, ofte eenige andere hoedanigheyt verandert; indien oock het Lichaem selve af, ofte toe-neemt. Ten laetsten betoont het over-schot ofte de vuyligheyt mede veranderingh in de gesontheyt, als die ofte in menighte, ofte in hoedanigheydt, ofte in de wijse van losen eñ af-schieten, ofte op eenige ander manier van den natuerlicken stant begint af te vvijcken.

Wat nu belangt de Lichamé van den eersten graed (van de welcke wy in dit tegenwoordighe Capittel sullen handelen) die van de natuerlicke middelmaet gevveken zijn, ten aensien de complexie ofte gematigheydt, sulcke zijn soodanigh (te weten, heete, koude, vochtige, drooge) ofte van d'eerste geboorte; ofte door gevvoonte, spijse, ende dierghelijcke. Nu al ist sulcx dat men een gematigheyt die aen-geboren is, ofte, gelijck men seyt, die al in 't gebeente is, ende by-na het natuerlick vvesen aen-genomen heeft, niet vvel en kan veranderen, soo en ist evenwel niet onmogelick; dewijl wy alle daegh sien, dat de Lichamé niet alleé met de jaren, maer oock door spijse, ende maniere van leven, verscheydelick komen te veranderen, ende daer door, die te voren heet waren, kout, eñ die vochtigh, daer na droogh; ende in tegendeel, de koude heet, ende de drooghe vochtigh werden. Maer sulcx en kan niet haestigh

geschieden; dan daer toe vvert lange ende naerstige sorghvuldigheyt allencxkens vereyscht: eñ om daer toe te geraken, is de stilte oock noodigh.

Nu met wat middel ende maniere van leven soodanige Lichamen geregeert, ende onderhoudẽ moeten werden, en zijn de Mediçijns allegader niet van een gevoelen. Sommige vvillen haer ghelijcke, andere contrarie dingen gegeven hebben. Maer uyt het gene nu by ons geseyt is, en sal 't niet swaer vvesen, dit geschil neder te leggen. Want indien men geen ghelegentheyt, tijt, ofte wil en heeft, om een ongematight Lichaem tot een beteren stant te brengen, soo moet het door gelijcke onderhouden werden; te weten, de heete gematigheyt met heete dingen, de koude met koude, ende soo voorts in d'andere gematigheden. Waer in nochtans dient waergenomen, dat niet alleen in 't gemeen, ofte van weghen de menighte, maer oock in den selfden graed de gelijcke dingen genomen werden; te vveten, als het af-wijcken van de gematigheyt niet al te veel en verscheelt. Want sulcx zijnde, sal men gelijcke dingen minder, ende in leeger graed van gematigheyt besigen. Anders, indien de Lichamen die op den hooghsten trap ongematight zijn, ghelijcke dinghen gebruycken, soo sullense lichtelick in gelijcke Siecktén vervallen; te vveten, heete in heete, ende koude in koude. Maer by aldien men pooght om de selvighe in beteren stant te brengen, soo moeten soodanige Lichamen allencxkens tot contrarie dingen gewent werden. Derhalvẽ wil men werme Lichamen in de selve complexie houden, soo is werme lucht haer bequaem, even-vvel niet heel heete ofte branden-

dende. Want in soodanige ghestaltenisse des luchts soudense lichtelick in koortsen, ofte ander heete Sieckten vervallen. Maer vvil men de hitte tot gematigheyt brengen, daer toe is koele lucht bequaem.

Hier dient even-wel acht genomẽ op de verscheydenheyt van de complexien ofte gematigheden. De vverme eñ vochtige komt met onse nature best over een; ende alsoo de selvige geen sieckten en veroorsaeckt, en moet gansch niet verandert vverden, devvijl datse een langh leven veroorsaeckt: maer de complexie, de vvelcke veeltijdts oorsaeck van sieckten is, moet in de kintsheyt ende jeughd met vochtige dingen in minder graed, in den ouderdom met vochtige in gelijcken graed onderhouden vverden. Dan Lichamẽ, die tot drooghte vervallẽ, moet men altijt, soo veel alst mogelick is, ende al den tijt des levens vervochtigẽ. Het vvelck niet ondienstigh sal zijn dat vvat nader aengewesen vvert.

De gene die heet van complexie zijn, devvijlse al den loop van haer levẽ tot den ouderdom toe meerder ende scherper hitte hebben, insonderheydt in de jeught eñ middel-jaren; vergaderen oock veel scherpe overtolligheyt, ende werden nae haer jonge jaren alle daegh drooger. Daerom dient vvel ghevvacht, dat door het gebruyck van heete ende drooghe dingen, die ongematigheydt niet toe en neemt. Soodanige sullen dan schouwen heete lucht, heete scherpe spijse, die ghekruyt is, ende alderhande die galachtige vochtigheyt in't Lichaem doet groeyen: gelijck daer zijn loock, ajuyn, mostaert, ende diergelijcke. Sy mogen vvel tamelick veel, maer geen stercken dranck drincken. Den genen, seydt *Galenus*

nus in ſyn uyt-legginge op de leſte Cort-bondighe ſpreuck van *Hippocr.* in 't vierde Boeck, die droogh van buyck ofte ingevvant zijn, magh men vvel veel dranck geven, maer die daer vochtigh zijn, vveynigh. Voor ſoodanighe Lichamen is ſulck Bier bequaemſt, het vvelck men ſiet dat de Lichamen vet maeckt, ghelijck op vele plaetſchen van tervve ghebrouwen wert, het vvelck vervochtight, ende redelick vervvermt. De Oeffeninge moet matelick, ende niet te ſterck vveſen, ofte te langh dueren. Hier is oock dienſtigh, het Lichaem dickwils in ſoet water te baden. Deſe moeten voor-al den toorn ende gramſchap mijdẽ: haer hooft oock niet breken met diepe gedachten. De lange ſlaep is haer goet; maer het vvaken quaet. Waerom ſy juyſt niet op den geſetten tijt en behouven te letten; maer ſlapen als ſy beſt ſlapen konnen.

Als u de Slaep niet toe en laght,
Als ghy die nut en dienſtigh acht;
Soo maeckt ten minſten datje ruſt,
Wanneer 't u ſiecke leden luſt.

Nu als niet alleen de hitte uyt en ſteeckt, maer oock de vochtigheydt ofte drooghte buyten de maet gaen, ſoo dient op de ſelfde mede acht ghenomen te vverden. Die heet ende droogh zijn, moeten alle heete ende drooge dinghen ſchouvven, ende toeſien dat de drooghte niet door groote hitte ontijdelick en vermeerdere, ende de kou te ras in de plaets komende, den ouderdom verhaeſt vvert. Derhalven doet een heete ende drooge gheſtaltenis des luchts, ende ſulc-

ſulcke ſpijſe, als oock ſtercke oeffeninghe, aen ſoodanigen complexie veel meer ſchade, als aen de gene, die ofte alleen heet, ofte te ſamen heet eñ vochtigh zijn. De vverme ende vochtige gematigheyt, indien beyde die hoedanigheden niet veel boven de maet en gaen, is dẽ Menſche alderbequaemſt tot eẽ langh leven: eñ als deſe hoedanigheden al een vveynigh uyt-muyten, ſoo en ſtrijdt even-vvel ſoodanigen gheſtaltenis niet tegen een langh leven, dan is vele vuyligheyt ondervvorpen, daer uyt lichtelick verſcheyden ſieckten, ende inſonderheydt eenighe verrottinge veroorſaeckt wert, daer op dickvvils de doot haeſtelick comt te overvallen. Daeromme is noodigh, dat men de vochtigheyt, indiẽ de ſelve matelick is, neerſtelick onderhout, eñ niet en laet verdroogen, op dat den ouderdom niet voor ſynen tijdt en come: ende dat men meerder ſorge draeght, dat de hitte ende vochtigheydt niet toe en neme, ende alſoo ſieckten veroorſake, als dat de tegenvvoordige vvermte eñ vochtigheyt door verkoelende, ende verdroogende middelen vermindert ſouden werden. Want door den onvermijdelicken loop der Naturen comen vvy ten laerſten allegader tot de drooge ende koude geſtaltenis des Lichaems, eñ daer door tot de doot ſelve. Soo dat deſe noot-dringende vyanden, die ons over het hooft hangẽ, eñ de nature geſtadigh dreygen, niet ontijdelick dienen van ons aengehaelt te werden: maer men moet de vvermte ende vochtigheyt, in welcke hoedanigheden ons leven beſtaet, met alle ſorghvuldigheyt ſoecken te bevvaren. Dan hier op dient vvel gelet, dat de maet niet en vverde te buyten gegaen, vvaer uyt verrottinge, ende ander

ſieck-

ſieckten grooyen . Deſe hebbẽ daerom haer te wachten van heete ende vochtighe lucht, inſonderheydt die niet vvel door-vvaeyt en vvert. Haer ſpijſe ſal zijn, de vvelcke eenige dun-makende kracht heeft; neerſtigh lettende, datſe in de maegh vvel verteert, op datſe anders comende aldaer te bederven, geen verrottinge ofte ſieckte en vervvecke. De oeffeninge moet ſoodanigh zijn, datſe de overtolligheyt ende vuyligheydt vvel doet ſchieten, maer de vaſte leden niet en verdrooght. De andere dingen dienen allegader oock matigh te vveſen, meer kracht hebbende om deſe complexie te behouden, als om te veranderen. Inſonderheydt moet ſorge ghedragen vverden, dat de camer-ganck eñ het water haren vryen door-gangh hebben. Ende deſe ghematigheyt magh beter tegen dranckẽ, als eenige andere. Wanneer dan purgeren, ofte ader-laten in ſoodanigh Lichaem van nooden is, dat dient terſtont in de Lenten te geſchieden. Want als de hitte vermeerdert, dan vverden deſe Lichamẽ door overvloet van vochtigheden met alderhande ſieckten gequelt.

Die kout van aert zijn, moeten met vverme ſpijſe gevoedt vverden, oeffeninge ghebruycken, die de vvermte alleen can vervvecken, maer niet verteren; indiender eenighe ſlijmerigheyt vergadert, de ſelve by tijts af-ſetten.

Die droogh zijn, ſullẽ vochtige ſpijs ende dranck gebruycken, dickwils in ſoet vvater baden, eñ haer van ſtercke oeffeninge vvachten.

De quaetſte gematigheyt is de koude ende drooge, die van begin af den ouderdom ghelijckt, ende tot den ſelvigen haeſtelick loopt: ende by aldienſe

niet

niet verbetert en vvert, alle den tijt des levens slappe vverckingen veroorsaeckt, ende dē mensche sieckelick maeckt. Soodanige moeten dan met alle neerstigheyt vervvermt eñ vervochtight vverdē; werme ende vochtige spijse gebruycken; ende het Lichaem alsoo oeffenen, dat daer door de vvermte alleen opgevveckt ende versterckt vvert, maer niet en verdvvijnt. Lange slaep is haer dienstigh: maer het byslapen seer schadelick.

Indien de gematigheyt kout ende vochtigh is, soo sal men de kouvvigheyt soo veel als mogelick is, verbeteren, ende de vochtigheyt even-vvel behouden. Waer toe insonderheyt helpt matige oeffeninge; alsoo de selve de vvermte bevveeght, ende gaende maeckt om van de overtollighe vochtigheyt meester te vverden. Dewijl oock in soodanige gematigheyt des Lichaems veel vuyligheyt groeyt, soo moet men sorge dragen, om de selve vvel ende tijdelick quijt te maken. Ende dit is soo vele belanght de maniere des levens van ongematighde Lichamen.

Maniere des levens der gener, die van verscheyde Sieckten gedreyght werden.

Het XXI. Capittel.

WAnneer u stant versvvackt, en dat de laetste jaren
Ontrent u kranck gestel haer krachten openbaren,
Soo datter dit en gunt aen maegh of lever schort,
Of datter quellīgh vocht van boven neder stort;

En

En laet u niet terstont een dranck of pillen brengen,
En laet geen bitter sap met vreemde kruyden mengen:
Maer oeffent u gedult, en hout de leden stil,
En let hoe dattet gaet, en vvaer het henen vvil.
Gebruyckt maer vveynigh spijs, en tracht gerust te vvesen;
Dat kan oock menighmael een svvare quael genesen.
Weet dat een kranck gestel niet hart en dient gedruckt,
En dat een brakigh touvv niet stijf en dient geruckt.

DE Lichamen, die noch verder van de gesontheyt gheweken zijn, ende door de minste oorsaeck in sieckten vervallen souden, ten zy sulcx door de konste belet werde, sullē wy nu mede in dit Capittel harē regel van leven voorschrijven. Waerom soodanige Lichamen de sieckten soo onderworpen zijn, moet insonderheyt op twee oorsaken gheleyt werden, te weten overvloet, ende bedervinge van 't bloet. Als een van beyde ons met eenige sieckte schijnen te dreygen, soo dienense terstont wech-ghenomen te werden, al eerse het Lichaem van den natuerlicken stant in een sieckelicken verwerpen. Maer hier staet wel aen te mercken, dat het niet altijdt noodigh en is, syn toe-vlucht terstont tot de medicamenten, ofte gheneef-middelen te nemen: alsoo door rusten eñ vasten alleē veel groote sieckten konnen voor-komen werden, soo dat dickwils genoegh is in dese gelegentheyt niet te arbeyden, eñ luttel te eten. Maer indien het verval grooter is, als dat het op dese manier soude verbetert connen werden; dan sal mē tot de twee voornaemste geneef-middelen van den overvloet ende bedervinghe des bloets komen, te weten het ader-laten, ende purgeren, ende alsoo de volheyt verminderen, ende de quaetheyt verbe-

beteren. Het welck niet alleẽ nopende 'tgeheele Lichaem, maer oock aengaende de bysondere deelen te verstaen is. Dan hoe dit alles dient in't werck gestelt, dat gaet eẽ ander deel der Mediçijne aen, het welck vã de genesinghe handelt; ende daer over sal men te rade gaen met een geleert ende ervaren Mediçijn. Alhier hebbẽ wy alleẽ voor, het Lichaem voor ongesontheyt te bewaren, ende niet van de selvige te genesen. Derhalven sal ick daer van hier geen breeder ghewagh of maken: maer alleen twee dingen vermanen.

Eerstelick, dat de Lenten, ofte het voor-jaer de bequaemste tijdt is, om de sieckte voor te komen; ende dan is het goet bloet te laten, eñ te purgeren, gelijck *Hippocrates* leert in syn 47. Spreucke van't 6. Boeck. Dan het is bequamer de slijmerachtighe, ende swaermoedighe vochtigheden, die in de winter vergadert zijn, in't beginsel van de Lenten te suyveren; ende op 't laetste, de galachtighe, die als dan insonderheyt beroert werden. Het is oock goet, de swaermoedige vochtigheden ende swarte gal in dẽ Herfst te suyverẽ, ende alsoo de sieckten, die daer uyt plegen te groeyen, voor te komen.

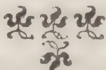
Ten anderen dient oock wel onthouden, dat het soo goet niet en is als sommige voor-geven, *Alöe*, *Bitter-heyligh*, ofte Pillen die daer van gemaeckt werden, voor de gesontheyt dickwils in te nemen. *Galenus* schrijft in't 6. Boeck van de ongemengelde Genees-middelen, dat den *Aloë* de Maegh soo aengenaem is, als eenigh ander genees-middel: ende de *Bitter-heyligh* wert van vele seer gepresen, om de bedorven vochtigheden, die aen de rimpsen van de Maegh gebacken zijn, te suyveren. De Arabische Mediçijn *Mesue* hout den

Aloë

Aloë voor een van de beste, ende aldergesontste gheneeſ-middelen. Want alſoo ander purgerende dingen de Maegh plegen te verſwackē, ende de Leden te beſchadigen; ſoo meent hy dat den *Aloë* daer van bevrijt is, als de welcke niet alleen niet en ſoude beſchadigen, maer daer-en-tegen oock verſtercken. Jae hy is van gevoelen, dat de gene, die hem geſtadigh gebruyckt, geen ſieckte over-komen ſal, de welcke niet geneeſbaer en is. Maer dit wert wel te recht weder-leyt van *Cardanus 1. de Sanit. 45.* alwaer hy ſchrijft, dat *Galenus* ſeer qualick gheleert heeft, dat den *Aloë* des Maeghs vrient is: eñ dat hy door die dwalinge ontallicke menſchen, die door ſulck behulp tot eē hoogen ouderdom meenden te gheraken, vroegh om den hals gebracht heeft. Want dewijl de ſoete dingen de Maegh aengenaem zijn; ende den *Aloë* ſeer bitter is, dien volgende oock onaengenaem ende ſchadelick. De *Bitter-heyligh* mede, al iſſe verbetert, ende ſomtijts niet onnut; ſoo keurt hy even-wel de ſelve oock hinderlick aen de Maegh ende 't levē. Eñ daerom meent hy dat *Meſue*, als aen *Galenus* te veel geloofs gegeven hebbende, niet alleen geenen hoogen top gheſchoten heeft, maer in de fieur van ſyn jonckheyt met den *Aloë* geſtorven is. Dat de Lever daer van beſchadight wert, gaet wel ſoo vaſt, ende ſulcx getuyght *Scaliger* veertigh jaren langh ondervonden te hebben, *160. exerc. 3.* ende dat hy vele verloſt heeft, die door het gebruyck van *Aloë* in groot gevaer vervallen waren. Dan dit wil ick alleen aennemen van ſchrale ende magere luyden, in de welcke den *Aloë*, gheſijck oock alle purgatien, als mede andere hecte ende drooge geneeſ-middelen, ganſch onnut ende ſchadelick zijn. Soo ſchrijft *Galenus 8.*

ſec.

sec.loe. dat den *Aloë* alder-hinderlickst is, alsulcke menschen die sonder eenige quade humeuren van een heete ende drooge gematigheyt gequelt werden. Eñ dat de naeste schade komt over de gene, die kout eñ droogh zijn, ende in 't gemeen alle, die alleen uyt quade hoedanigheyt in eenigh deel beschadight is. Want daer geen overvloet van vochtigheyt en is, daer wert door het gebruyck van *Aloë*, het Lichaem uyt-gedrooght. Maer de gene die veel met catarrhen ende sinckingen gequelt zijn, een slijmerige Maegh hebbẽ, ende vochtigh van complexie zijn, konnen den *Aloë*, insonderheyt als hy wel bereyt is, ofte daer hy in komt, als *Bitter-heyligh*, ende *Pillen Ruffi* sonder hinder gebruycken. Dan die aen 't speen vast zijn, kan hy door het openen van die aderen, niet altijt dienstigh wesen. Siet van die kracht breeder by *Matthiolus* op het derde Boeck van *Dioscorides* cap. 22. *Valesius* 9. *Contr.* 3. ende *Dodonæus* in 't elfde Boeck van synen Cruyt-boeck op 't tweede Capittel.



Hoe de gene leven moeten, die even uyt een sieckte op-staen.

Het XXII. Capittel.

Hoort noch een korte les u nut te zijn gewweten:
Waert ghy noch onlangs sieck, soo wilt met oordeel eten;
Maeckt datj' het swacke sterckt, en sachtjens henen drijft
Dat u noch van de quael in maegh of lever blijft.

Zijt ghy langh sieck gevveest, en metter tijt genesen,
Soo moet oock desgelijcx u voedsel lancksaem v vesen:
Maer vvas u sieckte kort, en vvaerje ras gesont,
Soo geeft in volle maet het voedsel aen den mont.
Ghy hebt nu vveynigh bloets, en dat moet vveder groeyen,
Dus vvilt u niet te ras met svvare dingen moeyen:
Gebruyckt meest sachte kost, en sap vol gulle jeught,
Op datje buyten sorgh u saken redden meught.
'T is dienstigh even-selfs voor alle jonge vrouvven,
Haer jonste totten man met kracht te vvederhouvven,
Wanneer syn broose jeught, na sieck te zijn gevveest,
Vernieude krachten voelt, en vvederom geneest.
Hier isset tegen recht u vrient syn recht te geven,
Want vvie hem dan gelieft die tast hem aen het leven:
Hier is de soetheyt vvreet, de vvrange stuerheyt soet,
Hier is het geven quaet, hier is ontseggen goet.
Noyt dienter eenigh vier van vier te zijn genomen,
Wanneer de gulde vlam eerst uyt begint te komen:
Geen boom van nieuvvs geplant en dient te zijn besnoeyt,
Tot dat het jeughdigh hout in volle tacken groeyt.

DE gene die van eenige Sieckte ontslagen zijnde, weder op de been komen, en dienen niet te dencken, dat het genoegh is, datse geduyrende de sieckte, haer van alles wel gewacht, ende nergens in vergrepen hebben, eñ nu soo naeu niet en behoeven te sien, maer vryelick haren lust mogen volgen. Sulcx heb ick dicwils gesien eenige seer qualick bekomen te zijn. Men siet hoe haest dat een kaers die even uyt is, wederom aen-geblasen wert. Even-eens gaet het met de sieckten. Derhalven die uyt een sieckte even op-staen, moeten met goede manier van leven, wel sorge dragen

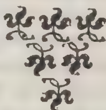
gen voor twee dingen, datſe niet weder in en ſtorten, ende datſe haer vorige krachten wederom mogen bekomen. Voor-eerſt, ghelijck (als *Hippocrates* wel ſeyt in de 12. Spreucke van ſyn 2. Boeck) 't gene, na het ſcheydē van de ſieckte noch overſchiet, wederom doet in-ſtorten: ſoo is noodigh alſſer wat van de ſtoffe der ſieckte overblijft, al ſchijnt men al wel te zijn, dat men het ſelvige allencxkens eñ met ſoetigheyt wechneme, ende de voornaemſte deelen ondertuſſchen verſtercke. Maer wanneer datter geen quade materie meer overigh en is, dan ſal men het Lichaem alleen ſynen deegh doen. Want in een Lichaem, 't welck wederom bekomt, is wel goet bloet, maer weynigh, ende in de vaſte deelen is meerder drooghte. Derhalven is als dan van nooden vochtige ſpijſe, die licht te verteren is, ende goet voedſel geeft: ghelijck daer zijn doren van eyeren, panade, kuykens, capoenen, ende diergelijcke. De Slaep helpt het teren, ende derhalven magh hy in deſe gelegentheyt wel wat langer zijn, ofte oock dat aen den nacht ontbroken heeft, by dage in-gehaelt werden. Men ſal de Maegh voor den eten ſtrijcken met verſterckende olyen; niet te veel ſpijſe ſevens gebruycken, maer de ſelve liever verdeelen, eñ is beter driemael daeghs weynigh, als eens veel te eten. *Hippocrates* heeft ons wel geleert in de 7. Cort-bondige Spreuck van 't tweede Boeck, dat de Lichamen die van langer hant uyt-geteert zijn, mede van langer hant moeten herſtelt werden: maer de gene die ras vervallen, mede haeſtelick. Ende alſoo de gene, die uyt een ſieckte op-ſtaen, ſeer ſlap eñ ſwack zijn, ſoo moet inſonderheydt ghelet werden, om de ſlappigheyt met verſterckende dingen wech te nemen. Ende al iſt, dat

't gene voor het hert aengenaem valt, ende de natuerlicke wermte vermeerdert, soodanige Lichamen nut ende dienstigh is; soo en moeten sy even-wel alles sonder onderscheyt niet gebruycken, maer sien op de oorsaeck van hare swackheydt, ende besigen 't ghene het overschot van hare sieckte wederstaen kan, ende haer seer wachten van 't ghene de ongematigheydt, van de welcke haer sieckte gesproten is, eenighsins soude wederom doen komen.

Maer dewijl de gene, die uyt een sieckte op-staen, niet terstont ende sevens haer krachten weder en krijgen, ende de swackigheyt uyt de sieckte veroorsaeckt, allencxkens door goede maniere des levens verwonnen wert, alleen de deelen der telinge terstont kracht krijgen, ende groote coragie vertoonen, soo moetẽ even-wel de selvige oock tegen danck in den toom ghehouden werden, ten sy dat men niet alleen met de gesontheyt, maer oock met het leven selve wil spelen. Als die deelen verrijsen, ende vol levens zijn, daer al d'andere noch swack ende slap blijven, is een seker ende ontwijffelick teycken van gesontheydt, ende dat het leven behouden is. Het welck daer uyt geschiet, om dat de verstoppinge van d'aderen geopent zijnde, Lever, Nieren, ende d'ander deelẽ, die het voedsel door het Lichaem verdeelen, aldereerst de spijse nutten, eñ voor d'andere versterckt werden; waer door sy krachten bekomen, ende met natuerlicke, eñ levende geesten overvloedighlick vervullen, van welckers beweginge, ende voort-drijvende beroeringe de ghesëyde deelen op-geblasen, ende tot eẽ ketelende begeerlickheyt verweckt werden, daer de verste leden, ghelijck armen, beenen, schouders, dye, hals laeter het voedsel

ſel ende 't levende ſap ontfangen; behalven oock dat de nature de natuerlicke deelen vry nauwer gevoelen heeft gegeven, ghelijck hier voren verhaelt is, waer door de ſelvige het wel ofte qualick varẽ van't geheele Lichaem veel eerder gewaer werden. Als dan de geſeyde deelen door geſont eñ ſuyver bloet van de Lever beginnẽ te verquicken, ſoo brengen ſy het eerſte teycken aen, dat het Lichaem nu geſont ende wel gheſtelt is. Het ſelve en is de goede vrouwen oock niet onbekent, als ſy de kinderen voor heel gheſont oordeelen, wanneerſe wel op-geſchort zijn. Al iſt dan dat den genen die even uyt een ſieckte bekomen, al de krachten door de ſieckte gebroken, het Lichaem vervallen ende ongedaen, ende alle de leden heel verſwackt zijn: ſoo brengt even-wel dat lidt de eerſte tijdinge van geſontheyt. Maer ingevalle dien eerſte luſt in-gevolght wert, ſoo krijght men terſtont tijts genoegh van berou. Ick weet verſcheyde exempelen van Heeren van qualiteyt, die aldus om hals gecomẽ zijn; ſommige, die nauwlicx een uyr daer nae geleeft hebben; andere, die jaer ende dagh gingen quellen. De reden is, om dat het beſte ende ſuyverſte deel van 't voedſel, ende de dauachtige vochtigheyt, waer door de ſchrale, verdrooghde, ende door de ſieckte uyt-gemergelde Leden, beſprengt ende vervochtight werden, het Lichaem ontrocken, ende gelijck den room van de melck af-geſchept wert: waer door geſchiet, dat de krachten, die nu begonnen wat aen te nemen, vervallen ende te niet gaen. Maer het is een geheel ander ſaeck met de vrouwen, die van het by-ſlapen ſoo niet en vermoeyen, als de mans, jae daer door bekomẽ ende ſtercker werden, ſoo dat ſommige die hier toe wat genegen zijn (ghelijck de meer-

ghemelte Doctor *Lemnius* Mediçijn van Ziericzee schrijft) haer somtijdts sieck houden, om datse wat deeghs souden ghedaen werden. Waer van sy veeltijts dit spreeck-woort in den mont hebben : *Men moet de siecke vroukens altijt wat bieden.* Daer mede verstaende, seydt *Lemnius*, datse juyst niet altijt met hoender-nat, candeel, ofte eenige delicate spijse moeten gekoestert zijn, maer datter dickwils wat anders hapert, daer de nature na treckt. Dan gelijck eē eerlick man veel doet om syn lieve vrou te believen, soo moet hy even-wel van dit werck heyligh avont nemen, als hy selve sieck geweest is, ende syn vorige krachten noch niet bekomen en heeft; anders doende breeckt hy 't fondament van syn gesontheyt ende spilt al spelende syn leven.



Hoe verre de verhaelde middelen der Gesontheyt by een yegelijck moeten waer-genomen werden.

Het XXIII. Capittel.

HEt aengevangen Werck, uyt enckel gunst beschreven,
Dat aen het Vaderlant uyt liefde wert gegeven
Ten goede van het volck, dat krijght hier syn besluyt,
En koomt van nieus geçiert gelijck een jonge bruyt.
Het brenght u schatten met en alderley juweelen,
En wil, al waer het koomt, de vrienden mede deelen;

Gby,

Ghy, Leser, vvieje zijt, ontfanght het edel pant,
En bietet over-al u trouvve rechter-hant.
Al zijn de regels veel, en vvilt u niet ontsetten,
'Ten zijn niet al-te-mael gelijck als strenge vvetten.
Al vvie een kunst beschrijft die geeft de volle maet;
Maer oordeel met bescheyt dat brenghtse tot de daet.

ALs ick meende hier op te houden, ende tot het eynde gekomen te wesen, soo kreegh ofte nam ick stoffe om dit Capittel noch tot besluyt te stellen, door het schrijven van den vermaerden heere *Caspar Barlæus*, die syn on-uytsprekelicke geleertheydt ghewoon is te vermengen, ende ghelijck als te larderen, met eẽ seer aerdige geestigheyt. Op dit fatsoen schrijft hy my onlangs, als hy dit Werck gesien hadde, indien alle de werelt preçijs na een regel most leven, dat het gedaen soude wesen met het menschelicke gheslacht, het welck al te geerne tot yet ongewoons verandert: Dat hy veel hout van een goede maniere van leven: maer soodanigen, tusschen de welcke somtijts wat ongelijckheyt valt: dat soo harde eñ stercke wet in eten, drincken, oeffenen, rusten, &c. een rechte tirannye is, ende een pijn-banck van een goet verstant. Laetse eten ende drincken, seydt hy, op de maet, die 't niet en lust te lachen: laetse op eẽ gesetten tijt rusten, dien het arbeyt is, haer te verroeren: laetse letten op de veranderingh van de Lucht, ende de trappẽ van de wermte, die leeuwercken begeren te wesen: laetse op haer tijdt slapen, die 's nachts noyt te schrijven en hebben. Ten laetsten besluyt hy, dat ghelijck een goet Orateur de konste van wel-sprekentheyt bedeckt, alsoo oock de maniere om gesent te leven best overleyt wert by de

gene, die de wetten der Mediçijns soo heel naeuw niet en onderhouden. Dese woorden van soo treffelick personagie, en hebbe ick niet wel konnen over het hooft sien, sonder de selvighe wat nauwer te overweghen. Men hoort vele luyden in den mont hebben, dat die meest op haer gesontheyt leven, dickwils eerst sterven, ende dat men meer oude dronckaerts vindt, als oude Doctoren. Wat het laetste belanght, dient voor antwoort, datter mede vry meer dronckaerts gevonden werden, als Doctoren. Behalven dat oock de Doctoren niet altijt en leven na de gesontheyt: jae in't gene sy een ander belasten, haer selven dickwils te buyten gaen. Een soodanigh Doctor, als hem sulcx van een ander toe-geschoten werde, en gaf niet ongerijmt tot antwoort, Dat hy een ander rade, 't gene de konste der Mediçine behaeghde, maer dat hy selve dede, 't ghene den Mediçijn behaeghde. Het is oock onwaerachtigh, dat die op haer gesontheydt leven, rasser sterven. Want indien de gene, die swack van naturen, ofte eenigh quael onderworpen zijn, (hoedanige ghemeenlick wat meer op haer gesontheydt letten) onordentelick quamen te leven; men soude wel haest sien, hoe weynigh haer leven soude dueren, daer men nu in tegen-deel bevint, dat soodanighe met een goede maniere van leven, oock buyten hoop van alle menschen, by-na tegen de nature het selve verlengen, ende andere, die wat beter gestelt zijn, tot den hooghsten ouderdom geraken. De beroemde mediçijn ende histori-schrijver *Paulus Iovius*, verhaelt in 't leven van onsen Paus *Hadrianus* VI. van Utrecht dat hy soo naeu de ure van syn maeltijt waernam, dat al was hy doende met de aldergewichtighste saken, de selvige terstont liet

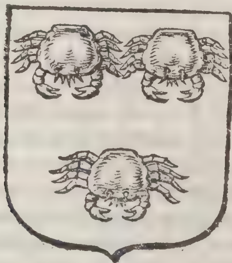
liet ſtaen, ſoo drae dẽ hoof-meeſter hem aenſeyde, dat de tafel bereyt was. Hy leefde over de vier-en-ſeſtigh jaer (ghelijck *Panvinio* in ſyn leven getuyght) noch kloeck ende gaeu, ſeyt *Iovius*. Ende ſoude lichtelick veel langer geleeft hebbẽ, by aldien het hem niet verkort en ware geweeſt. De Hiſtori-ſchrijvers en makẽ daer geen gewagh van, dan my is te Roomen ſelve de plaetſche getoont, daer hem de vijgh, nae de welcke hy geen andere meer en at, gegeven ſoude zijn. Maer by *Iovius* wert de oorſaeck van ſyn ſieckte qualick geleyt op het bier drincken. Hoe aengenaem ſyn doot de Romeynẽ was, bleeck wel, alſſe by nacht het huys van ſynen Doctor, *Antracino*, met groene meyen beſtaken, ende daer by ſteldẽ deſen titel, *Liberatori patriæ S. P. Q. R.* dat is, Den raet ende 't volck van Roomen heeft dit geſtelt ter eeren van den verloſſer des vaderlants. Wy ſullen wat nader komen met eẽ ander exempel. Een deftigh Venetiaens Edelman, *Lodovvijck Cornaro*, als hy noch jongh zijnde ſeer ſieckelick ging, werden by de Doctoren geoordeelt, haeſt te moeten ſterven by aldien hy geen nauwe ende ſcherpe maniere van leven en hiel. Welcke vermaninghe hy wel ter herten nemende, paſten op alles, 't welck ſyn geſontheyt aen-gingh, ſoo naeu, dat hy ſelfs alle ſyn ſpijſe ende dranck 's middaghs ende 's avonts dede wegen, ende die maet in 't minſte nimmermeer te buyten en gingh. Ende hy, die anders geſchapen was, jongh te ſterven, quam met de voor-ſeyde maniere van leven tot den hooghſten ouderdom. Doen hy dit ſelve in Italiaens beſchreef ('twelck in Latijn over-geſet is van den hoogh-geleerden *Leſſius*, ende by ſyn *Hygiaſticon* te Antwerpen gedruckt) was hy al in de tachtigh jaer,

ende heeft noch vele jaren daer nae geleeft. Ende dat meer is, altijdt wel-gestelt van gemoet ende lichaem, vrolick ende ghesont. Het gebeurde, dat hy eens by ongeval met syn carosse om-viel, ende hem seer quetste: waer over de Doctoren hem wilden naer gewoonte purgeren ende laten. Dan hy, de gelegentheyt van syn eygen lichaem beter kennende, seyde haer, Heelt maer de wonden toe, sonder eens te vreesen, datter eenige quade humeuren mochten nae toe sincken, alsoo ick die niet en hebbe. Het welck oock alsoo gheschiede. Diergelijcke exempelen soude ick meer konnen verhalen, dan sal die, als haestende na het eynde, tegenwoordigh overslaen. Nu komt het hier op aen, ofte het wel geraden is, dat een yegelick soo nauw op alles soude letten, ende syn selven by-na tot een slave van syn lichaem maken. Om dit wel te verstaen, soo moeten wy wetē, datter tweederhande soortē van menschen zijn, welckers gesontheyt in achtinge wert genomen. Sommige zijn fris, sterck, ende heel volkomentlick gesont, andere swack, teer, ende sieckelick. De laetste, indiense haer uyt een teere eñ weecke ghesontheyt niet in sieckten willen werpen, moeten nootsakelick nae Doctoors raet leven; vlieden 't gene met haer sieckelicke genegentheydt over een komt, ende gebruycken 't gene, daer tegen strijt: volheyt van humeuren, ofte quaet bloet, als het eenige sieckte schijnt te dreygen, by tijts wech nemen. Ende die een sekere ende vaste maniere van leven aen-genomen hebben, moeten die niet te buyten gaen, maer haer aen de selve vast houden, anders comense in ongelegentheyt te vervallen. Soo schrijft de vermelte *Cornaro*, dat hem seer qualick bequam, als hy door aen-raden van sommige, die

die meendẽ dat hy te weynich at, ſyn gewoonlicke mate wat vermeerderde. Het is aen-merckens weerdigh 't gene *Celſus* verhaelt in ſyn 3. Boeck op 't 21. Cap. van een treffelick Mediçijn, die by den koningh *Antigonus* een die de water-ſucht began te krijgen, beſoeckende (die hy kende voor gulſigh ende ongebonden, daer die ſieckte vereyſcht lijdſaemheyt, honger, dorſt, ende veel ander moeyelickheyt) hem voor ongeneeſlick oordeelde. Ende alſſer een ander Mediçijn was, die hem beloofde te geneſen, ſoo ſeyde hy, dat die ſagh op de ſieckte, maer hy op den ſiecken. Daerom bevint men oock, dat ſommige, die ſchijnen op haer geſontheyt te leven, tot haer voor-nemen, daer ſy anders wel toe ſouden komen, niet en geraken, dewijlſe ofte niet en volherden, ofte haer ergens in miſgrijpen. Om nu oock te ſpreken van de gene, die dapper ſterck ende volkomen geſont zijn, die en behouven haer ſoo nauw niet te verbinden: maer gewennen haer lichaem vry tot alles; d'een tijdt vaſten, d'ander vrolick zijn; ſomtijts ruſten, maer meeſtendeel doende zijn; alderhande ſpijſe gebruycken, die het volck eet, alſſe niet heel ongeſont en is, even-wel ſulcx niet te veel, alſoo quade koſt in geen lichaem goet voedſel kan brengen; liever tweemael daeghs als eens te eten. Ende inſonderheyt wel wachten, ghelijck *Celſus* mede vermaent, dat men de middelen, die tot de Sieckten van noode zijn, in tijden van geſontheyt niet en verbeſight. Maer gelijcker ſeer weynigh gevonden werden, die met ſoo een volmaeckte geſontheyt, ende ſtercke kracht verſien zijn, ende de gene, dieſe al hebben, wel verlieſen ofte verminderen, ſoo dient een yegelick wel gewaerſchout, indien hy juyſt alles ſoo preçijs niet en kan onder-

derhouden, dat hy immers ſoo nae komt, als hem mogelick is. De heere Borgemeeſter *Cicero*, daer hy beſchrijft een volmaeckt Orateur (om te blijven by de gelijckenis van dē hoogh-geleerden heere *Barlæus*) ſeyt, dat hy den ſelvigen ſtelt, niet na datſe gemeenlick zijn, maer gelijck hy by ſyn ſelvē overleyt heeft, datſe behooren te weſen: ende als yemant juyſt niet en kan komen tot die hooghſte volmaecktheyt, dat hy evenwel groote eere in leyt, die van de naeſte is. Het ſelve ſegge ick oock in deſe materie, te weten, dat ick gheſchreven hebbe 't gene my dochte dienſtigh eñ nootwendigh tot bewaringe der Geſontheyt, ende dat onder de gene, die alles niet wel en konnen na-komen, de ſorghvuldighſte zijn, die het meeſte eñ voornaemſte waer nemen. Naer welcke leſſe hem een yder magh ſchicken, altijdt voor oogen hebbende de waerheyt van't gemeen ſeggē, dat de GESONTHEYT eenen verborgen SCHAT is.

EYNDE.



Tabatt